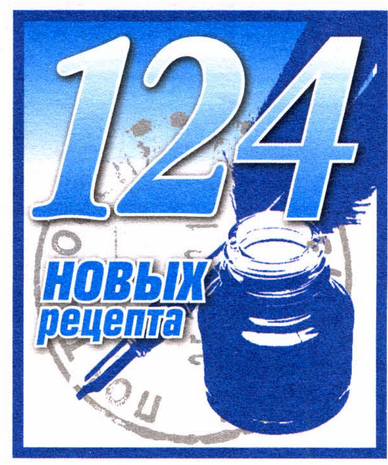
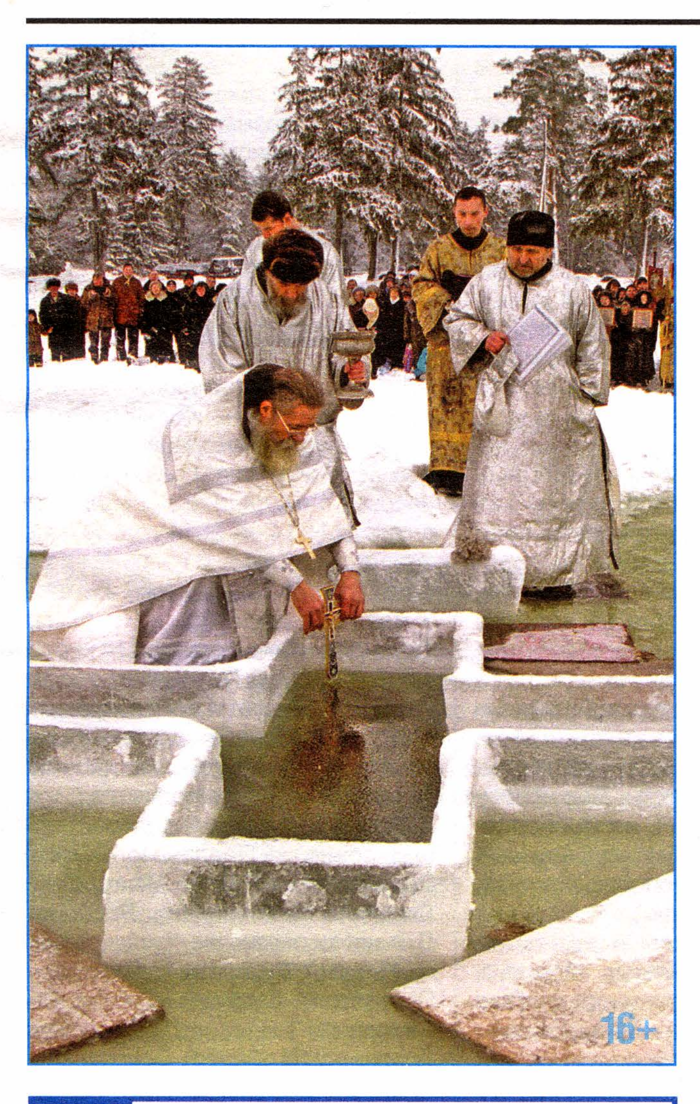
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№1 (319) ЯНВАРЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Крещенская вода исцеляет

Зима вступила в свои права – жди крещенских морозов. И вот ведь чудеса: морозно, а не холодно! Ощущается прилив бодрости, новых сил. Спасибо за это живой воде! Еще бабушка мне говорила, что от нее без румян румяной станешь. Испокон веков крещенская вода считается великой святыней, исцеляющей душу и тело. Если искупаться в ней или облиться ею, можно смыть все грехи и все болезни. Когда ездила зимой на праздник в деревню, видела храбрецов, верующих людей. Трижды перекрестятся и трижды окунутся в освященную прорубь: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа...» Смотрю на них – и дух захватывает, а им хоть бы что. Сама так, наверное, не смогу. Но целебную крещенскую воду всегда приношу домой из храма. В ней – великая сила. Хранится она долго, оставаясь свежей. С ней и лекарства свои принимаю – помогают лучше, сразу заметно. И умываюсь такой водицей, чтобы взгляд всегда оставался ясным. У меня начиналась катаракта, но приостановилась, будто замерла. Рецепты из «Лечебных писем» тоже пригодились. Я и простужаться стала реже, холодов уже не боюсь. Морозец – он только здоровья прибавляет, когда сердце согревается любовью к Богу и людям, когда в душе сияет Свет.

Новикова М.А., г. Остров

ЦИТАТА

Не надо стесняться дарить друг другу радость общения. Чаще давайте понять своим близким, что любите их!

Потапова Надежда Сергеевна, г. Санкт-Петербург

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот и первый в наступившем году выпуск нашей с вами любимой газеты. Мы снова вместе! Приветствуем всех друзей «Лечебных писем». А новогодний подарок на этот раз – наше новое издание, которое называется «Пенсионер». Среди нас немало пожилых людей, которые уже на пенсии или только собираются на заслуженный отдых. Время сейчас – сами знаете, какое непростое. Но не в наших с вами традициях без конца критиковать размеры пенсий и рост цен, равнодушие чиновников и врачей. Лучше поможем друг другу реальным делом, как вы уже умеете. Давайте начнем вместе создавать специальную газету для пожилых, чтобы находить в нем ответы на самые важные вопросы и не падать духом.

В новой газете «Пенсионер» много внимания будет уделено социальным вопросам. Наши юристы расскажут про то, какие вам положены пенсии и льготы, как решить проблемы в сфере ЖКХ или получить направление на бесплатное медицинское обследование. Давайте узнавать наши права вместе. Конечно, будут и ваши письма о настоящей любви, дачных и кулинарных радостях, об экономии семейного бюджета, интересных увлечениях.

Самое главное – позитивный настрой. Не случайно многие читатели «Лечебных писем» считают, что на пенсии жизнь только начинается!

Очень надеемся, что новая газета будет полезным дополнением к «Лечебным письмам» и вы ее полюбите не меньше.

Редактор Ольга Петухова



Следующий номер газеты выйдет **26 января**

Большое спасибо за такую нужную газету! Читаю ее всю с первой и до последней странички уже в течение 6 лет. Чудесная рубрика К.И. Дорониной «Поговорим при свечах». Также очень нравится «По вашим письмам», где отвечает Г.Г. Гаркуша.

Сколько же в газете добра! Особенно в письмах читателей из рубрики «Лечим душу«. Преклоняюсь перед умной и мудрой женщиной Мурадовой Светланой из г. Худжанда (Таджикистан) за ее полезные советы и молитвы. Взять, к примеру, письма, напечатанные в октябре и ноябре 2014 года – «Спешите на помощь» и другие. Хорошо сказано: «Ах, если бы мы все были такие добрые и светлые, тогда бы, наверное, и мир был бы другим».

Всех читателей «Лечебных писем» поздравляю с наступающим Новым годом. Здоровья вам и долгих лет жизни!

Адрес: Порываевой Людмиле Николаевне, 625051, г. Тюмень, ул. 30 лет Победы, д. 96, кв. 116

Очень прошу через «Лечебные письма» поблагодарить тех читателей, которые прислали свои рецепты и рекомендации по поводу лечения моей болезни. Рецепты очень ценные. Многие из них уже начала применять.

Сердечно благодарю Букарева Ю.В. из Санкт-Петербурга, Вашкевич О.А. из Минска, Суховеркову О.М. из Сургута, Алешкина А.П. из Брянска, Аникину Т.П. из Москвы, Дорофееву Н.П. и Мусиенко С.Н. из Днепропетровска, Мокаренко С.И. из Саратова, Григорьянц из Ставропольского края, Лошко Г.Т. из Москвы.

Желаю читателям и редакции любимой газеты крепкого здоровья, долгих лет жизни, семейного счастья и всех земных благ. Большое вам спасибо!

Адрес: Поляковой Раисе Васильевне, 301367, Тульская обл., г. Алексин, ул. Тульская, д. 135/1, кв. 143

С большим опозданием и просьбой извинить меня за это выражаю благодарность редакции газеты за публикацию моего письма, а читателям – за отзывчивость. Я просил о помощи в поисках своего отца, без вести пропавшего в годы Великой Отечественной войны.

Большое спасибо всем морально поддержавшим меня. Особо хочу выделить Бахореву Дину Ивановну из г. Оренбурга и Супоницкую Людмилу Михайловну из г. Прилуки. Эти милые женщины прислали исчерпывающую информацию. В их письмах были адреса военкоматов и поисковых отрядов, вырезки из газет, ксерокопии, адреса людей с возможного места гибели отца. Низкий вам поклон и безмерная благодарность. Хотелось бы, чтобы о таких душевных людях узнали все.

«Лечебные письма» – очень интересная и полезная газета. Особенно понравилось письмо москвички Антиповой М.Е. в №22 за 2014 год. Браво, нет слов!

Адрес: Полякову Андрею А., 420080, Татарстан, г. Казань, д/в. Тел. 8-917-937-06-03

Здравствуй, моя любимая газета! Со страниц «Лечебных писем«»от всего сердца благодарю добрых людей, которые откликнулись на мою просьбу о помощи. Ее опубликовали в газете №14 за 2014 год. Я искала средства от шума в ушах. Пишу вам с запозданием, потому что почти 3 месяца находилась в Казахстане. Там я родилась, окончила 10 классов, вышла замуж. Потом мы с мужем уехали в Россию. И вот возвращаюсь домой, в г. Рославль, а у меня столько писем! Я даже растерялась: так много никогда в жизни не получала.

Большое спасибо Струлевой Галине Борисовне из Павловского Посада, Скоробатских Е.Г. из Аксая, Самчук Людмиле из Астрахани, Распоповой Л.Ф. из Новокузнецка, Кузнецовой Н.В. из Москвы, Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Гарбузову Г.А. из Сочи, Сакириной Т.В. из п. Лекарственного Воронежской области, Соколовой А.Е. из Георгиевска, Богодуховой Л.С. из Краснодарского края, читателям из Воркуты, Перми, а также многим другим, которые не написали обратного адреса и фамилии. Низко кланяюсь.

Здоровья вам, мои дорогие, благополучия, счастья. Да хранит вас Господь!

Адрес: Гарбузовой Анне Кузьминичне, 216500, Смоленская обл., г. Рославль, ул. Б. Смоленская, д. 3, кв. 98



САМОЕ ЗАВЕТНОЕ ЖЕЛАНИЕ

Накануне новогодних праздников задумался об исполнении желаний. Ведь многое из того, что с нами происходит, зависит от нас самих. А здоровье – всегда ли? И что такое чудо, волшебство?

Вот спроси у некоторых людей, особенно зрелого возраста, чего им больше всего хочется лично для себя. Многие скажут: мол, что за жизнь такая, когда денег вечно не хватает! Дом, квартира, машина – та же тема. Это если самочувствие нормальное и родственники здоровы. Допустим, через несколько лет желание исполняется. Денег уже на порядок больше, раньше о таких доходах и не мечталось, машина даже не одна. А где великая радость, где благодарность судьбе? И где же прекрасные взрослые дети, которые мечтают стать такими, как их отец? Человек все равно недоволен. Он выглядит усталым, потерянным, а иногда и подавленным. Его желание исполнилось. Так в чем дело? Может, в том, что материальные ценности по большому счету не связаны с волшебством? Их ведь можно получить и так, если задаться целью. Чего же мы хотим по-настоящему?

Все люди в чем-то похожи. Все хотят любви и уважения, все желают счастья своим детям и долголетия родителям. Мирная жизнь, безопасность, работа, здоровье (свое и близких) – бесценный дар! Так, может, тот человек и без волшебства мог быть счастливым, имея все это? Если бы только ценил. Если бы у него хватило ума и фантазии чаще показывать близким, как он их любит, развивать свои способности, учиться и делиться знаниями, использовать другие возможности. Тогда, скорее всего, и деньги бы получил, и взгляд бы не погас к 50 годам.

Когда мы теряем что-то из так называемых базовых ценностей, например здоровье, деньги помогают далеко не всегда. И когда желание выздороветь исполняется, начинаешь верить в чудо. Вот я однажды, еще в молодости, пожелал себе под бой курантов исцеления. Потом дотронулся до елки и вдруг... увидел собственное отражение в зеркальном шаре. Помню, как улыбнулся: будто в «комнате смеха» с кривыми зеркалами. Но главное – там, в волшебном зазеркалье, я был здоров! А до того несколько лет мучился от зудящих пятен на коже. Каким-то чудом нашелся грамотный врач, который наконец поставил правильный диагноз: инфекционная эритема, розовый лишай. Гормональные и прочие мази он отменил, посоветовал средства для укрепления иммунитета. И к следующему Новому году болячки сошли на нет. Что загадал, то и исполнилось!

Сейчас у меня одно заветное желание – чтобы отец еще пожил. У него больное сердце, а в операции отказано: 74 года и слишком много противопоказаний. Мы надеемся на чудо. Отец чувствует, что я верю в лучшее, и становится заметно бодрее. Может, это и есть волшебство – неразрывная связь между самыми родными, любящими друг друга людьми. Может, только этим все мы и живы.

Евдокимов А.К., г. Сыктывкар

«НЕРВНЫЙ» КАШЕЛЬ

Вот читаю иногда в «Лечебных письмах» просьбы о помощи: «Спасите, не проходит кашель!» – и думаю: «А диагноз-то какой?» Ага, точный диагноз не установлен. Со мной тоже такое было. Просто повезло, что меня отговорили воспользоваться ингалятором для астматиков. Кашель прошел, никакой астмы нет. Теперь и сама могу дать несколько советов страдальцам.

Сейчас зима, время простудных заболеваний, вирусных инфекций, которые нередко протекают с кашлем. Знайте: если он не проходит дней за 10, это ненормально. Обязательно обследуйтесь, сделайте флюорографию. И горло проверьте – может, у вас тонзиллит. Все это я проходила. Меня и на туберкулез проверили, и «сердечный» кашель (бывает такой) исключили. Осталась астма, начальная стадия. Диагноз астматический бронхит поставили под вопросом, однако гормон выписали – как бы чего не вышло. Внимательно читаю «Лечебные письма» и знаю, что мой случай – не исключение. Врачи перестраховываются. Что ж, противоположная крайность, возможно, была бы хуже. Но сразу же хвататься за гормоны, я считаю, глупо. Поэтому записалась еще к двум докторам ради диагностики. Ведь это самое главное! Иначе лекарство назначат неправильно, и оно может серьезно навредить здоровью.

Пока ждала назначенного дня приема, совсем раскисла. Сильно похудела, потому что не могла нормально есть. Кусок в горло не лез – сразу начинался кашель. И больничный мой затянулся. Сначала вышла на работу, но коллеги сами же меня домой и отправили. Там надо все время говорить с клиентами, а у меня приступы кашля. В общем, спасла мамина подруга. В детстве я ее просто обожала. Рассказывала ей, а не подружкам, все свои секреты. Потом стало казаться, что тетя Аня слишком... суеверная, что ли. Верит в разную мистику. Оказалось, психосоматика – не мистика. Уже доказано серьезными учеными, что состояние психики влияет на возникновение и течение болезней тела. Тетя Аня дала мне книгу, в которой все подробно объяснялось. Есть даже таблицы с главными причинами психосоматических заболеваний. И кашель тоже вполне может стать следствием душевного разлада. Человек, которого «душит» кашель, что-то не может принять в самом себе. Поэтому он раздражается, сердится на себя и слишком восприимчив к реакции окружающих. Вот что я узнала про свой необъяснимый кашель, пребывая именно в таком состоянии из-за сложной ситуации на работе. Сейчас смешно вспоминать, как я переживала. Ведь многие наши проблемы разрешимы, и они не стоят здоровья! Уже сама по себе эта мысль способна поднять самооценку. Хорошо, что тетя Аня вовремя меня поддержала, сумела отвлечь, переключить на что-то интересное и вернуть веру в себя. А вообще, надо больше читать и учиться думать своей головой. Ведь многие наши болезни начинаются именно в голове.

Зиброва Н.И.,
Московская обл., г. Одинцово



В ЛЕС ЗА ШИШКАМИ

Как только устоится снег и можно будет наконец-то встать на лыжи, пойдем вместе с внуками по нашей заповедной тропе в лес. И покатаемся в удовольствие, и тишиной насладимся, и некоторыми полезными дарами запасемся. Что можно найти в лесу среди зимы? Да те же сосновые и еловые шишки! Их немало валяется на снегу под деревьями. Младший внучок, когда первый раз увидел, как я, перебирая ногами в длинных лыжах, лезу под вековую ель, чтобы набрать шишек, сразу стишок процитировал про мишку косолапого. И ведь действительно, я в это время напевала что-то.

Обычно, когда говорят про пользу шишек хвойных деревьев, имеют в виду зеленые, собранные летом и в начале осени. Из них варят варенье, делают другие полезные заготовки. Я тоже их собираю. Но и зимние, даже уже раскрывшиеся шишки, принесут пользу не только белкам да клестам, которые ими питаются. Дети берут их в садик и в школу для поделок, а я использую их для целебных целей.

- Во-первых, с помощью шишек можно выполнить отличный массаж. Я их катаю по полу стопами. Это не только массирует биологически активные точки и хорошо действует на общее здоровье. Такая процедура снимает усталость, служит хорошим средством профилактики косточек и шпор. Перекатывайте их от пятки к носку, пытайтесь захватить пальцами. Можно даже сделать массажный коврик: разрезать шишки на половинки вдоль и наклеить на старую плотную ткань. Когда смотрите телевизор, просто переступайте ногами по этому массажеру.
- Еще одно применение – крепкий отвар для ванны и полосканий. Шишки, конечно, не такие ароматные, как хвоя, но в них много дубильных веществ. У нас, например, дуб не растет, его кору можно купить только в аптеке, а это расходы. Потому я заменяю ее шишками. Укладываю их в старую кастрюлю, заливаю водой и кипячу на медленном огне около часа. Потом процеживаю и использую получившуюся коричневую жидкость со смолистым ароматом для ванны, полощу ей горло и рот.
- 1-2 шишки покрошить (разбить молотком), залить 1,5 стакана водки и настаивать 2 недели. Это средство помогает при разных кожных проблемах – угрях, чирьях, раздражении.

Еще совет домохозяйкам: положите несколько шишек на полки в холодильнике. Они не только впитывают неприятные запахи и наполняют его ароматом леса, но и регулируют влажность.

Бусаева Галина, г. Архангельск

НЕВРАЛГИЮ ЛЕЧУ ЛАВРОВЫМ МАСЛОМ

Невралгия – заболевание крайне неприятное, особенно если поражает тройничный нерв. Боли такие, что дотронуться до лица невозможно. Межреберная тоже не лучше – ее даже часто путают со стенокардией. При ней тяжело дышать, неудобно лежать на боку. Эти напасти чаще случаются зимой, если застудиться или посидеть на сквозняке. Одно из лучших средств в таких случаях – масло лаврового листа. Иногда его можно найти в аптеках. В этом случае перед тем, как нанести его на кожу, нужно обязательно смешать с обычным растительным маслом (1:1). Я же готовлю лавровое масло для наружного применения сама.

30 г сухих лавровых листьев нового урожая залейте стаканом оливкового масла в стеклянной банке. Настаивайте в течение десяти дней в темном месте, периодически взбалтывая, после чего процедите.

При невралгии смазывайте этим средством кожу каждые 2 часа. Если невралгия межреберная, можно поверх аккуратно замотать грудь платком.

Лавровое масло можно использовать также при ревматизме, болях в суставах, делать с ним ингаляции при насморке и кашле. Его даже внутрь употребляют при задержках месячных или застое желчи, если нет камней в желчном пузыре – по 1 ч. л. 2 раза в день.

Еще лавровое масло я добавляю в домашнюю косметику – смешиваю со сметаной, маслом мяты и делаю маску при сухости кожи. В чистом виде оно снимает раздражение при потнице, в том числе и у детей.

Елизарова Нина Геннадьевна, г. Ростов-на-Дону

ЕСЛИ ПОТЕЮТ НОГИ

Хочу поделиться несколькими советами, которые помогут справиться с повышенной потливостью ног. Для меня эта проблема актуальна, особенно зимой. Работа у меня такая, что в течение дня не переобуться. Приходится бегать по 8-9 часов в теплых сапогах, и раньше к вечеру получалось так, что носки хоть выжимай. Про запах я и не говорю, хотя человек я чистоплотный.

Поэтому использую все доступные средства, чтобы уменьшить это неприятное явление. Напишу только про те средства, которые действительно помогают.

- Дважды в день, утром и вечером, я делаю контрастные ванночки. В один таз наливаю горячий отвар дубовой коры или овсяной соломы (ее заготовила с лета), во второй – то же самое, но холодное. Еще и льда насыплю. 2 минуты держу ноги в горячей воде, 30 секунд – в ледяной. Заканчиваю ей. После этого насухо обтираю ноги. Эта процедура тренирует сосуды, поэтому ноги потеют меньше. В дополнение и закаливание происходит.
- Хорошо помогает чайная теплая ванночка с утра. Я собираю спитые пакетики. 10 штук заливаю 2 л воды, кипячу, остужаю и переливаю в таз. Держать ноги нужно не меньше 10 минут.
- Нашла рецепт такого средства, которое действительно работает. 0,5 стакана плодов, веточек и листьев шиповника залейте 1 л воды, варите 10 минут на слабом огне, дайте настояться час. Добавьте 2 л чистой воды и сделайте ванночку для ног. Потом промокните полотенцем, но не споласкивайте. Средство можно приготовить с вечера, а ноги подержать в нем с утра. Тогда в течение дня не будет повышенной потливости и запаха.



● Чтобы обувь не пахла и сохла быстро, сразу как придете домой, вложите в нее по мешочку с крупной солью. Она не только впитает пот, но и убьет бактерий, которые вызывают «благоухание». Можно вместо соли набить мешочки травами – душицей, мятой, багульником, или стружкой из веток можжевельника, сосны или пихты.

● Стельки из обуви каждый день нужно вытаскивать, мыть и сушить. Если у вас есть возможность, рекомендую вырезать стельки из бересты – это просто отличное средство от потливости и запаха.

Житкова Н.П., г. Череповец

3 ПРОТИВОКАШЛЕВЫХ ЭЛИКСИРА

При бронхите и вообще любом кашле я никогда не использую аптечных таблеток и микстур. Зачем тратить деньги, если все, что нужно для лечения, можно найти на кухне, купить в обычном магазине или заготовить самим? Рецептов средств на такие случаи существует очень много. И в «Лечебных письмах» на эту тему было много публикаций. Я хочу написать о противокашлевых эликсирах, которые используют в нашей семье.

● Смешать 3 ст. л. меда, столько же сливочного масла, выжать сок 1 лимона, добавить 1 ч. л. тертого свежего корня имбиря. Подогреть на водяной бане, тщательно перемешать. Принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день между едой.

● 1 большой лимон нарезать на тонкие кружочки, а их – на четвертинки. Уложить в стеклянную банку, туда же – 2 ст. л. измельченного имбирного корня, 3 палочки целой корицы или 2 ст. л. молотой. Залить все это теплым медом, подогретым на водяной бане не выше 40°, и перемешать. Дать постоять в теплом месте сутки, потом поставить в холодильник. Перед каждым употреблением размешивайте, не то вверху образуется жидкий сок. Съедать по 1 ст. л. 3 раза в день, запивая теплой водой.

● Приготовить средство по такому рецепту: 6 частей меда, по 4 части воды и яблочного уксуса, по 1 части молотого имбиря, куркумы и красного перца. Подогреть на водяной бане, хорошо перемешать, дать настояться в тепле 4 часа. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. несколько раз в день, запивая теплой водой.

Одновременно на ночь мажьте грудь медом, укрывая компрессной бумагой и заматывая платком. Средство очень хорошее, но его нельзя использовать при высокой температуре, чтобы не было нагрузки на сердце.

Инжебейкина Н.П., г. Чебоксары

КОМПРЕСС ПРИ РАСТЯНУТЫХ СВЯЗКАХ

Если вы растянули связки, поскользнувшись на льду, не вздумайте их греть. Смазывать чесноком, луком, горчицей, скипидаром тоже нельзя, потому что это увеличивает кровоток, и воспаление и боль только усиливаются. Все эти средства хороши только уже на стадии заживления. В первую очередь приложите лед, потом хорошо завяжите ногу бинтом и берегите ее. И есть один компресс, который даже травматологи советуют накладывать. Я им прошлой зимой лечилась, и могу сказать, что связки зажили быстрее, боли было меньше.

Стакан синей глины залейте 1 л холодной воды, перемешайте, дайте настояться 1 час. Добавьте 5 ст. л. винного или яблочного уксуса и несколько капель масла мяты. В жидкости смочите хлопковое или льняное полотенце, оберните им больное место, сверху пищевую пленку и бинт. Оставьте на 2 часа. После этого полотенце сполосните под краном, снова обмакните в раствор и повторите компресс.

Делать так в течение дня. На ночь ничего не ставить, просто замотать связки бинтом.

Коваль В.С., г. Белгород

ЛЕЧЕБНЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ

В холода, особенно при сильном ветре, нужно обязательно защищать губы и стараться их на улице не облизывать. Хорошо еще, если они просто станут сухими.

А я сколько раз доводила состояние до того, что у меня они трескались до кровоточащих ран. Косметической помады я не ношу, только по большим праздникам, про гигиеническую часто забывала. Вот и получалась такая неприятность.В таких случаях для лечения очень хорошо помогают облепиховое масло и сок алоэ. Ими нужно мазать губы каждые 3 часа, до полного заживления. Ну а для того, чтобы защитить их от ветра и мороза, я сейчас готовлю специальный бальзам. Помада из магазина или аптеки, конечно, удобнее. Но у меня на некоторые ее виды случалась аллергия – видно, из-за ароматизаторов. Поэтому и стала делать свое средство. Храню его в маленькой баночке, ношу с собой в сумочке или кармане и периодически смазываю губы.

Для приготовления понадобится по 1 ч. л. натурального пчелиного воска (продается в медовых магазинах), вазелина и масла какао. Последнее можно найти в аптеке. Еще нужно приготовить крепкий отвар ромашки – 2 ст. л. на стакан воды. Его для бальзама нужна только 1 ст. л., но остальное не пропадет – можно заморозить и использовать для протирания лица по утрам.

Воск растопить на водяной бане в эмалированной кружке, вмешать в него все остальные ингредиенты, снять с огня и хорошо перемешать, даже взбить, с помощью венчика. Переложить в стеклянную банку. Когда приходите домой, кладите ее в холодильник.

Гилякова Елена Викторовна, г. Мурманск

Цитата



Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Гораций

ДЕНЬ МОЛЧАНИЯ

Давно хочу рассказать про свою маму, но не представлялось случая, пока я не познакомилась с вашей доброй и нужной газетой «Лечебные письма«. Все дело в том, что моя мама повторила судьбу многих женщин, оставшихся после войны без мужа с маленькими детьми на руках.

Ей пришлось испытать много трудностей, но меня до глубины души поражает ее способность сохранять всегда душевное равновесие и трезвый ум, умение найти выход из любой жизненной ситуации. И сейчас, когда ей уже очень много лет, она заражает всех вокруг своим оптимизмом, силой духа. Не могу сказать, что мама абсолютно здорова, но она, несмотря на некоторые перебои с давлением, в прекрасной физической форме и при ясном и остром уме. Анализируя ее жизнь, которая вся перед моими глазами, могу, сравнивая с собой, сказать, что причина такого состояния организма моей матери – несгибаемая воля. Сколько себя помню, столько времени вижу, что мама научилась сначала из-за отсутствия материальных средств, а потом по привычке – во многом себе отказывать: она всегда очень мало ест, никогда, даже в праздничные дни, не злоупотребляет кулинарными излишествами. Ее и сейчас не заставишь съесть кусок торта, она предпочтет морковку. У нее до сих пор девичья стать, стройная фигура и почти все зубы на месте. Но я хотела рассказать о мамином секрете, вернее, методике сохранения и физического, и душевного спокойствия. У мамы есть сподвижница, ее подруга детства, которая в точности повторила мамину судьбу, перенесла такие же испытания в жизни. Они до сих пор дружат, не разлей вода. Так вот, обе они один день в неделю молчат. Обычно это бывает каждый четверг. Если есть возможность, они берут в этот день бутыль воды и уходят в лес, где бродят до вечера. В этот день они не только не проронят ни единого слова, но и не едят, только пьют обычную воду. И это продолжается уже не один десяток лет. Ни под каким предлогом эта традиция не нарушается.

Работая в сельской школе, мама выделяла четверг под свое молчание.



Это происходит каждую неделю до сих пор. Однажды я напросилась провести вместе с ними это день, у меня как раз был трудный период в жизни, и, знаете, почувствовала себя обновленной и отдохнувшей. Правда, быть такой же скрупулезной и методичной мне не удается, особенно не получается молчать. А вот день без еды провести вполне по силам. Мама говорит, что много говоря, люди часто утрачивают не только привычное значение слов, но и часть жизненной энергии. Впоследствии я читала об этом, так молчали наши старцы, индийские йоги. Видимо, есть в этом какая-то правда, потому что пример моей мамы и ее подруги подтверждает эту мудрость. Высылаю вам их фотографии в молодости, еще до войны.

Ирина Тимашева, г. Обнинск

МЕНЬШЕ СЛОВ, ДА БОЛЬШЕ ДЕЛ

Написать в редакцию меня побудило огромное желание высказаться по поводу нашего образа жизни. Поводом послужила случайная беседа с соседками по подъезду. У меня вообще-то нет привычки сидеть на лавочке возле подъезда.

И не потому, что я избегаю общения с соседями, а просто нет для этого времени. Да, я пенсионерка. Но только выйдя на пенсию, я начала уделять себе столько времени, сколько хочу. Правда, и сейчас не всегда удается осуществить все намеченное. У меня есть семья, взрослые дети, внуки, любимый кот, небольшой садовый участок, где мы с мужем занимаемся экспериментами, выращиваем лекарственные травы, цветы, зелень – всего понемножку. И все это занимает много времени.

А ведь столько еще остается – хочется прочитать книжку, встретиться с друзьями, иногда погулять по любимому городу. Для этого надо всегда находиться в бодром состоянии и тела и духа. Так вот, мои соседки остановили меня насмешливым вопросом, что, мол, нет времени, как всегда, посидеть 5 минут? Я присела, чтобы не быть невежливой, потому что заранее знала, что можно услышать на таких посиделках. И действительно, беседа касалась обычных тем: здоровья, вернее, его отсутствия; пьянства, неблагодарных детей и денег, которых всегда мало. И мне стало грустно: совсем еще нестарые женщины перемывали косточки всем подряд, включая правительство, губернатора, плохую медицину и так далее. Поддерживать разговор не хотелось из принципиальных соображений. У меня тоже небольшая пенсия, как и у всех, но я привыкла обходиться тем, что есть.

К тому же я всегда работала, муж мой и до сих пор работает. А чтобы все успеть, с детства приучена следить за своим здоровьем. К тому же у меня перед глазами был завидный пример – моя подруга детства. Она родилась с проблемами в позвоночнике. И эта женщина собственными усилиями не только сделала себя абсолютно здоровой, но и других заразила этим стремлением всегда быть на высоте. Она мне все время твердила, что здоровье зависит от состояния нашего позвоночника, и научила простым приемам: мы сшили мешочки из плотной ткани и наполнили их песком, обычным речным песком, промытым и прогретым в духовке. Один мешочек, в форме валика, надо подкладывать под поясницу, когда чувствуешь себя усталым.

Приходишь, например, с работы разбитым, укладываешься на полу на коврик, а под поясницу – валик. Поначалу чувствуются боли в спине, потом они проходят. 15-20 минут такого расслабления возвращают и бодрость, и хорошее настроение.



Поменьше валик я пристраиваю под голову. Эта привычка сохранила нам девичью осанку до сих пор.

Два маленьких мешочка с песком – прекрасные гантели для утренней разминки. Поэтому грудная клетка тоже сохранила правильную форму, а мышцы груди до сих пор крепкие и упругие. Это только маленький пример. Подруга же приучила меня пить чаи из трав, которые мы сами собираем или выращиваем на участке. Сейчас стало модно пропагандировать позитивное мышление, и это правильно. Легко ругать правительство, трудно начать с себя, а надо бы.

Элеонора Николаевна Капитонова, г. Санкт-Петербург

МЕШОК СМЕХА

Недавно в детском мире увидела знакомую мне еще с 80-х годов прошлого столетия игрушку – мешок смеха, и вспомнила связанную с ней забавную историю, о которой и хочу рассказать.

Однажды в один из осенних воскресных дней поехали мы с дочкой в Москву на вещевой рынок купить к зиме теплые вещи (одежду). Народу на рынке было очень много, но выбор товара был большой, и мы купили все, что нам было необходимо. Усталые, но довольные своими покупками, мы направились к выходу. Но, услышав залихватский смех, свернули в ту сторону, откуда он доносился. Здесь собралась большая толпа любопытных. Источник смеха, как выяснилось, находился в небольшом красном мешочке, перевязанном шнуром.

«Мешок смеха» – так называлась эта веселая игрушка. Она издавала такой заразительный смех, что невозможно было равнодушно пройти мимо. Недолго думая, мы купили две игрушки: одну для себя, другую для подарка. Ну, думаем, уж дома-то насмеемся вволю! Однако мы и не предполагали, что смеяться нам придется всю обратную дорогу. Тульская электричка, которую мы ожидали на перроне, пришла с небольшим опозданием и переполненная. Надо было приложить немало усилий, чтобы не остаться на улице и залезть хотя бы в тамбур. В такой ужасной тесноте и началась смехотерапия! Видимо, от сильного давления толпы друг на друга и на сумки, в одной из наших игрушек проснулся и сработал механизм смеха. Он вырвался на свободу и стал смешить пассажиров, которые не могли понять, кто и где смеется. Только нам было ясно, откуда этот знакомый смех. На остановках от постоянной толкотни взад-вперед подобная ситуация повторялась несколько раз. Мы чувствовали себя неловко, но не знали, как заставить замолчать неугомонную игрушку. Когда под сильным напором пассажиров нам удалось протиснуться из тамбура в вагон, «мешок смеха» решил напомнить о себе еще раз, уже последний.

Мы никак не могли сдержать себя от смеха до самой нашей остановки. Люди, находившиеся рядом с нами, повеселели: кто улыбался, кто хихикал потихоньку. Даже когда мы вышли из электрички, смех сопровождал нас до самого дома. Вспоминая эту веселую историю, думаю: а ведь это была самая настоящая смехотерапия! А смех, как известно, самое лучшее лекарство от всех болезней, настоящий бальзам для нашего организма!

Артемова Т.А., г. Серпухов

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОГУЛКИ

У меня врожденная предрасположенность к полноте, да и лентяй я порядочный. К тому же обзавелся рядом хронических заболеваний. О себе то и дело напоминали стенокардия, одышка, аритмия, онемение пальцев. А после обрушившегося на меня несколько лет назад инфаркта вообще долго не мог прийти в себя. Перепробовал по предписанию врачей несколько лекарств. Понял, что при постоянном употреблении они теряют свои поддерживающие свойства. Пересилил себя и по совету медиков и родных стал ходить в бассейн. Понравилось. Но, увы, из-за застарелого кожного заболевания водные процедуры пришлось оставить. Попросили меня из бассейна.

Решил компенсировать лечение водой прогулками в лес, а недостаток физической нагрузки восполнить общением с природой. Сначала ограничился спокойной ходьбой на один-два километра. Гулял я так в любую погоду. Надену дождевичок или полушубок, если мороз, и вперед.

Самочувствие улучшилось, пульс стабилизировался. Тогда я стал увеличивать маршрут. Благо времени свободного у меня уже много. Я ведь пенсионер. Неоценимым помощником оказался шагомер, дисциплинировавший меня на дистанции. Он подстегивал в намерении справиться с нужным километражем.

На протяжении нескольких лет я ежедневно фиксировал пройденную дистанцию, ежемесячно подводя итог. Сумма километров сначала была до смешного мала, но теперь она меня уже радует. Более того – с каждым годом увеличивается!

Однажды я подумал: а почему бы мне летом не использовать при ходьбе лыжные палки? Ведь они могут помочь при ходьбе, если использовать их так же, как при ходьбе на лыжах. Снял с них кольца – опираться на снег не придется, и пошел с ними в лес, а он у нас рядом с домом. Народ встречный смеется: «А лыжи дома забыл?». Но я уже привык, не обращаю внимания. А ходьба стала активнее, палки помогли упорядочить темп, и, главное, дыхание выровнялось. Вдох занимает один шаг, а выдох – четыре! То есть легкие при таком ритме успевают полностью вентилироваться. Теперь преодолеть пять-семь километров для меня уже не проблема, а удовольствие.

Конечно, появились маленькие секреты. По дороге я здороваюсь со своими любимыми деревьями. Есть у меня «матушка-старушка», «любовники», «пятачок», березки – «троица», «пламя». А тем, кто еще не обзавелся именем, просто кланяюсь.

Насин А.Б., г. Суздаль

Цитата

Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно.

Р. Декарт

ТРАВЫ ПРОТИВ ЭНДОМЕТРИОЗА

Читая письма людей, сумевших выздороветь, начинаешь верить в исцеление. Поэтому решила тоже поделиться, рассказать о своем успехе.

Мне поставили диагноз эндометриоз. Назначили операцию по удалению кист яичников. После нее стало только хуже. Кисты вскоре снова были на месте. Еще и началось сильное воспаление. Отчаявшись, я обратилась к народным средствам. Вот рецепты, которые мне помогли.

- Залить 1 ст. л. травы боровой матки 0,6 л воды. Прокипятить на слабом огне 15 минут. Теплый отвар процедить. Выпить все за 3 раза (по 200 мл). Принимать за 1 час до еды.
- Отдельно заварить сабельник. Способ приготовления и дозы те же. Только пить отвар надо после еды, минут через 15-20, вместо чая.

Уже через 2 недели я почувствовала облегчение. А до того даже ходить было больно – такое сильное случилось воспаление. Боровая матка еще и очень хорошо рассасывает спайки.

Наталья С., г. Москва

ШИПОВНИК ИЗБАВИЛ ОТ ПЕСКА

Как вывести камни, песок из желчного, мочевого пузыря, из почек? Рецепт я испытала лично на себе.

Нужен корень шиповника. Настругали 1 ст. л., залили 3 л воды, прокипятили, укутали и оставили на ночь. Получили красивый настой. Процедили – и пьем без ограничений.

Я выпила 2 банки, но началось самопроизвольное выделение мочи. Так что в это время лучше не ходить далеко. Собрала мочу в баночку. Когда она отстоялась, увидела: как будто землю развели. Бывает и с кровью, так как песок царапает стенки органов. Я терпела двое суток. Потом – на рентген.

После этого много раз заваривала себе шиповник с травками. У меня были забиты песком все мочеточники. Но сейчас все хорошо, благодарю Бога. До сих пор постоянно пью отвар из плодов шиповника, но могу и корни заварить для профилактики. Еще гонят песок корни подсолнуха. Тоже пробовала, но у меня подскочило давление.

Будьте здоровы!

Адрес: Головановой Марии Сергеевне, 392002, г. Тамбов, ул. Энгельса, д. 77, кв. 5

ШПОРЫ ПРОЙДУТ

Рецепт от шпор, которым я пользовалась лет 35 назад, подсказала Мария Романовна. Спасибо ей.

Надо приготовить полиэтиленовую пленку размером с косынку и вырезать в ней дырочку диаметром с пятку, в которой ощущается боль. Взять гель для ног зеленоватого цвета, который продается во всех парфюмерных отделах, и гигиеническую терку для ног.

Раздавить 1 большой зубчик зимнего чеснока и положить кашицу на тряпочку – такую, чтобы можно было обвязать вокруг ноги. Также понадобятся еще одна полиэтиленовая пленка, но без дырочки, хлопчатобумажная косынка и простой носок.

Налить в таз горячеватой воды. Положить туда горсть крупной поваренной соли, 1 ст. л. с горкой пищевой соды и хозяйственное мыло. Опустить ноги в таз. Подливать горячую воду – такую, чтобы можно было терпеть. И все время тереть пятку теркой. Так сидеть примерно 30-40 минут. Потом высушить ноги и хорошо намазать гелем. Завязать полиэтиленовую косынку с дырочкой вокруг больной пятки, только не очень туго. Привязать тряпочку с чесноком. Сверху – вторую пленку (без дырочки), хлопчатобумажную косынку и носок.

Следите за тем, чтобы сок чеснока не попадал на мягкие ткани, а то их можно «сжечь«. Если это почувствуете, сразу все снимите и обмойте ногу. Если же такого не происходит, можете ложиться спать. Повязку надо держать сутки. Потом процедуру повторить. И снова хорошо потереть пятку теркой. Образуются ранки, которые надо мазать гелем и накладывать повязку, чтобы не попала грязь. И так – пока ранки не заживут.

Шпоры пройдут. У меня было 2 штуки, но вот уже с тех пор минуло 35 лет, а их нет. Таким способов лечились человек 5-6 и говорили мне «большое спасибо«.

Теперь напишу, как избавиться от заусенцев на пальцах рук. Тот палец, на котором заусенец, соединить в кольцо с большим пальцем и направить за ухо, к шее со словами; «Заусенец, иди за косицу«. И так – 3 раза.

Может, с первого раза не получится, так снова повторите – и заживет.

Храни вас Бог! Будьте все здоровы.

Адрес: Артемовой Клавдии Трофимовне, 634009, г. Томск, пр. Ленина, д. 243/1, кв. 49

ЧТОБЫ ДЕТИ ВЫРОСЛИ ЗДОРОВЫМИ

У меня многодетная семья, и дети часто болеют. Но с помощью нашей газеты я справляюсь без лекарств, без химии.

Сколько передач идет о некачественных лекарствах! Но люди ведь – лодыри. Лучше таблетку положить в рот, чем приготовить народное средство. Иной раз задумаешься: почему наши предки сами лечились травами, а мы ленимся и чуть что – бежим в аптеку?

Я мать 4 детей, но нахожу время, стараюсь поискать в своих подшивках или тетрадке народные рецепты. И всем матерям советую. Тогда наши дети вырастут здоровыми, крепкими, и нам, родителям, не будет стыдно за них.

Поделюсь своими рецептами, которыми лечу детей от простуды, кашля, особенно сейчас. Дети побегали по улице, вспотели – и сразу ОРВИ.

- От кашля хорошо помогает луковая шелуха. Взять ее с 2 луковиц, залить 1,5 стакана воды и потомить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.
- Бронхит советую лечить так. Сваренный в кожуре картофель растолочь горячим, добавить 1 ст. л. растительного масла и 3 капли йода. Положить компресс на грудь и горло.



Держать, пока не остынет. В дополнение пить сок моркови с молоком (в равных количествах).

- При головной боли принимать картофельный сок за полчаса до еды 3 раза в день по 1/2 стакана. Картофель натереть вместе с кожурой. Отжимать сок только на один прием.
- Может, кому-то пригодится рецепт от гастрита с повышенной кислотностью. Натертый картофель отжать и пить сок по 2-3 ст. л. за 15 минут до еды 3 раза в день.

Адрес: Хлюпте Е.Л., 142620, Московская обл., Орехово-Зуевский р-н, г. Куровское, ул. Новая, д. 25

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Напишу вам несколько рецептов из своей копилки. Они проверены на личном опыте лечения.

1. Сердечная недостаточность. Когда сердце работает плохо, появляются отеки на ногах, даже в легких, помогает настойка боярышника. Он расширяет сосуды и нормализует кровообращение, укрепляет сердце и стабилизирует давление, а также частоту сокращений сердечной мышцы. Еще растение стимулирует почки и облегчает дыхание. Его часто рекомендуют принимать при сердечной астме. Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. листьев и цветков. Настоять 20-30 минут. Это доза на день. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

2. Слабый иммунитет:

- сок чистотела смешать пополам со спиртом. Принимать натощак 1 раз в день по 15 капель со стаканом зеленого чая. Лечиться так 2 недели в году;
- смешать по 1 стакану соков моркови и яблок, 1/2 стакана свекольного сока и 1 ст. л. лимонного. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

3. Отрыжка. Пить яблочный уксус по 1/2 ст. л., растворив в 150 мл воды.

4. Икота. Помогает масло душицы – 2 капли на кусочек сахара во время приступа.

5. Катаракта. Вырезать сердцевину у целого яблока, залить в отверстие качественный мед и поставить на стаканчик, проколов снизу. За ночь в стакане появится сок. Его надо закапывать в оба глаза по 2 капли 2 раза в день.

6. Насморк, даже застарелый, проходит от таких капель: вода, сок алоэ и чеснока (всего поровну). Закапывать по 7 капель 3-4 раза в день. Вылечитесь быстро – проверено.

7. Новообразования. Мудрые древние греки после еды рассасывали крупинку соли. Это очень полезно: перестают расти больные клетки и образуются новые, здоровые.

Адрес в редакции.

Шляпцева А.И., г. Москва

ДЕРЕВЬЯ-ЛЕКАРИ И ОБЕРЕГИ

Может, кому-то принесут пользу и мои советы. Расскажу вам о деревьях.

- **Береза** утешает, поддерживает, помогает в минуты скорби забыть о бедах. Если ваша жизнь полна несчастий, если невзгоды сыплются как из рога изобилия, обнимите березу, пожалуйтесь ей на свое житье. Уходя, обязательно положите возле ствола мелкую монетку.
- Чем больше семья (много детей, внуков), тем охотнее **груша** поддерживает ее членов. Посадите ее в центре сада или двора, чтобы она росла на самом видном, почетном месте. Тогда дерево в долгу не останется: на старости лет вы будете окружены детьми и внуками.
- **Сосна** подобна солнцу. Всех греет, всем дарит радость и силы, очищает сердце и душу, помогает выйти из душевного кризиса. Если вы впали в депрессию, вас все раздражает, ничего не радует, постойте 15-20 минут возле игольчатой красавицы, вдыхая ее аромат, и станет легче.
- **Облепиха** обладает мощными исцеляющими свойствами. Она избавляет от упадка сил, депрессии и меланхолии, возвращает хорошее настроение и дарит бодрость. Тем, кто умеет контролировать свои эмоции, облепиха приносит исцеление от многих болезней. Просить о помощи облепиху можно, если ей более 5 лет. Молодое дерево будет спасать вас ценой своей жизни.
- **Орешник.** Просить помощи у ореха рекомендуется тем, кто запутался и не знает, как дальше жить. Орешник поможет разложить все по полочкам. Кстати, чаще всего люди сами виноваты в своих бедах. А помощь орешника заключается в том, что он вовремя дает это понять.
- **Клен** как будто ласкает своими невидимыми руками, даря радость и хорошее настроение. Отлично снимает дневную усталость, нервное напряжение, излишнюю агрессию. Кленовые листья, поставленные в вазу, помогают домочадцам жить в мире и согласии.
- **Рябина** наделяет способностью противостоять врагам и силам зла. Она придает решительность людям, которые не могут постоять ни за себя, ни за своих близких, постоянно под кого-то подстраиваются и замалчивают проблемы во избежание неприятностей. Полезно стоять, прислонившись к дереву спиной, выпрямив позвоночник.

Деревья – это обереги и врачеватели. Еще наши предки говорили: «К рябине пойду – тоску отгоню. К дубу пойду – силу обрету». Дуб и правда сильное дерево. Это проводник, соединяющий человека с миром, со вселенной. Если никак не можете наладить контакт с людьми, а ваши знакомые тут же куда-то исчезают, обязательно посадите дуб возле своего дома.

Но женщинам он не очень подходит, так как делает их излишне сильными, независимыми, а мужчины таких дам не слишком любят. Зато дуб способствует рождению здоровых и крепких детей.

Надеюсь, мои советы вам понравились и заинтересовали вас.

Адрес: Яковлевой Нине Ивановне, 399910, Липецкая обл., Чаплыгинский р-н, ст. Троекурово, ул. Сенная, д. 55

Цитата

Кроме действительных болезней мы подвержены множеству болезней мнимых.

Дж. Свифт

НАМ АНГИНА НИПОЧЕМ!

Черемуха – настоящая «зеленая аптека». Когда она цветет, я собираю молодые листики и цветки, а осенью – плоды и кору с опавших веточек.

Знаю более сотни способов лечения при помощи черемухи. Вот один из них.

Если у вас ангина, возьмите 1 горсть коры черемухи, залейте 1 л кипятка. Выдержите на умеренном огне 10-15 минут, дайте отвару настояться в течение 2 часов. И используйте как полоскание 5-6 раз в день.

Веточка черемухи с листьями, опущенная на несколько минут в



кружку с водой, достаточно быстро убивает в ней бактерии. Такую воду можно пить без опасений, и, кроме того, она становится душистой и приятной на вкус, а еще и лечебной.

С наилучшими пожеланиями, Екатерина.

Анкова Е.В., г. Астрахань

НЕЗАМЕНИМОЕ СРЕДСТВО

Невзирая на богатый аптечный ассортимент иммуномодуляторов, каждому из нас надо иметь дома запас растений, которые способны укрепить организм человека. Взять, к примеру, эхинацею пурпурную. В нашем саду ее очень много. Поздней осенью, когда бабье лето вытесняется хмурым ненастьем, яркие соцветия эхинацеи продолжают радовать глаз. Из листьев и корней эхинацеи можно приготовить лекарства, которые пригодятся при гриппе, простуде. Так в чем же секрет столь большой целительной силы этого растения? По последним научным данным, в корнях и надземной части растения содержатся уникальнейшие природные вещества и компоненты, образующие на редкость гармоничное сочетание и взаимно усиливающие лечебное действие друг друга.

Что же может эхинацея? Во-первых, она активно очищает всю лимфатическую систему, кровь, печень и почки. Во-вторых, она препятствует разрушению и помогает восстановлению здоровых клеток. В-третьих, эхинацея борется против бактерий, вирусов и болезнетворных микробов. И в-четвертых, она активирует и мобилизует все защитные силы организма на борьбу с болезнью.

Для настоя надо взять 2 ч. л. измельченного корня эхинацеи, заварить 0,5 л кипятка и настаивать 40 минут. С целью профилактики достаточно пить по 1/2 стакана в день, а в начале любого заболевания – по 2-3 стакана в день, чтобы повысить иммунитет и быстрее выздороветь.

Эхинацею рекомендуется принимать месяц, потом сделать перерыв (на 1-1,5 месяца), а затем, при необходимости, повторить лечебный курс. При употреблении эхинацеи в больших дозах может начаться бессонница, человек становится возбудимым.

Алешко Инга, г. Быково

УКРЕПЛЯЕМ КОСТНУЮ ТКАНЬ

Примерно пару лет назад, после того как мы с мужем купили дачу, у меня появилось желание изучать растительный мир. Обзавелась справочниками, стала много читать. И всякий раз, выезжая за город, старалась знакомиться с травами и цветами в дикой природе. Теперь знаю достаточно много о представителях растительного мира.

Например, корни и корневища сабельника болотного содержат почти половину таблицы Менделеева. Это растение – богатейший источник органических легкоусвояемых соединений. Полезные вещества, содержащиеся в сабельнике, очень помогают при заболеваниях опорно-двигательного аппарата – особенно при остеопорозе.

Чтобы приготовить настойку, нужно нарезать высушенные корневища сабельника и заполнить ими треть объема литровой банки, залить доверху водкой и настаивать в течение 3 недель в темном месте. Процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Продолжительность лечения составляет от 2 до 4 месяцев.

Если говорить о противопоказаниях к применению сабельника, то их не так уж много. Растение нельзя использовать беременным женщинам и кормящим грудью матерям.

Овкина А.И., г. Калининград

ОТ РУБЦОВ И РАСТЯЖЕК

После операции на ноге остался шрам. Одна подруга посоветовала мне приготовить специальное чудо-средство по особому рецепту. Через два месяца применения этого лекарства рубец стал менее заметным – посветлел, приобрел розоватый оттенок. Я покупала мумие в аптеке в виде капсул и далее поступала следующим образом.

Вытряхивала содержимое из одной капсулы, в которой было 2 г мумие, смешивала порошок с 1 ч. л. крепкого настоя ромашки. Полученную кашицу накладывала на шрам, прикрывала марлевой салфеткой и закрепляла пластырем. Перед процедурой, чтобы мумие не прилипало к рукам, я натирала пальцы и ладони растительным маслом.

Вот так все легко и просто! Но хочу предупредить: процедуру лучше делать на ночь, так как от мумие исходит не очень приятный запах. Но это терпимо, главное – отличный результат лечения! Между прочим, мумие в сочетании с настоем ромашки устраняет и растяжки на коже. «Мумие» – слово греческого происхождения, и означает оно «охраняющее тело». Да, это так! Я в этом убедилась!

Федина Ж.А., г. Дальнереченск

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ДИЕТА ПРИ КАТАРАКТЕ

Маме 76 лет, у нее начальная стадия катаракты. По утрам выпивает чашку кофе с чайной ложкой сметаны. У меня вопрос к натуротерапевту Гаркуше: какой кофе ей лучше пить – растворимый или молотый? Или не пить его вообще?

Самилюк Ю.И., Украина, г. Харьков

Начальная стадия катаракты – такой диагноз сейчас ставят все чаще, даже молодым. Перед глазами пелена, все как в тумане. А что происходит в структуре глазного хрусталика? В норме там должна быть гелеобразная жидкость. Но со временем организм стареет, и оседают соли, холестерин. В результате хрусталик становится менее эластичным, прозрачным и деформируется. Попросту говоря, он перестает должным образом пропускать свет. И человек уже не видит мир таким, каков он есть.

Реальное лечение катаракты – это, скорее всего, операция. Однако на ранних стадиях заболевания есть возможность приостановить его развитие. Большое значение имеет диета. Что же полезно есть и пить при катаракте, а что может навредить?

К вашему вопросу о кофе. В последнее время всех интересует, какой же полезнее. Конечно, лучше заварной, а не растворимый. Но учтите вот что. Последние исследования свидетельствуют о том, что кофе действительно влияет на остроту зрения. Если пить его много и каждый день, это сказывается отрицательно из-за сужения сосудов. Кофеин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести еще и к глаукоме. Чтобы уменьшить вредное влияние, диетологи советуют придерживаться некоторых правил.

Не пить кофе на пустой желудок. Не превышать норму – 2 чашки в день. Заваривать только натуральный качественный кофе. Не употреблять его и другие содержащие кофеин напитки перед интенсивной физической нагрузкой.

Вообще, основа диеты при катаракте – 8-10 стаканов в день чистой воды. Не кофе, не чая, а именно воды. Кроме того, рекомендуется включать в рацион зеленую овощную ботву, в которой много хлорофилла. Лично я зимой выкладываю на подсвеченные полки овощи, и они прорастают. Молодую зелень добавляю в салаты. Полезны и пророщенные семена редиски (на влажную ткань в один слой). Тоже хорошая добавка к салатам.

Также нужны яйца и молочные продукты, так как в них содержится рибофлавин (витамин В2). Доказано, что его дефицит может привести к катаракте. Больше свежих желто-оранжевых овощей, богатых бета-каротином! Помимо витаминов группы В, а также А и С, нужен еще и Е. Он содержится в семечках и растительных маслах, особенно тыквенном. Советую принимать его по 1-2 ч. л. в день. Необходимые минеральные вещества поступают в организм с морепродуктами, орехами, семечками, крупами, бобовыми.

Часто у больных катарактой наблюдается недостаток белка. А что такое гель в хрусталике? Это белок, который окружен водой. Так что в рационе его должно быть достаточно. Особенно полезны яйца, рыба, курица, индейка, только не жареные и в меру. Неумеренное употребление белков вызывает отложение холестерина на стенках сосудов. А сосуды, благодаря которым глаза снабжаются кровью и получают питание, очень тоненькие, и есть риск их закупорки.

Придется исключить из рациона излишки животного жира, картофель и другие продукты, богатые крахмалом, как и сахар, кондитерские изделия. При избытке углеводов ухудшается состояние макулы – центральной части глазной сетчатки. Алкоголь тоже влияет плохо. Он воздействует на определенные участки коры головного мозга, от которых зависит зрительное восприятие. И осторожнее с солью. Из-за нее в организме задерживаются излишки влаги, а в итоге повышается внутриглазное давление. Консервы сократить до минимума. В них содержатся стабилизаторы, консерванты и другие вредные вещества. Особенно опасны для зрения те, которые обозначаются буквой «Е» с порядковым номером. Они накапливаются в организме, и меняется состав сосудистых тканей, внутриглазной жидкости.

Помните, что риск заболеть катарактой на 40% ниже у тех, кто умерен в еде.

АСПИРИН: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, расскажите, пожалуйста, об аспирине. Слышала, что в Европе его уже не употребляют, да и у нас не советуют. А тут читаю, что его прописывают для разжижения крови и предотвращения образования тромбов. Кто же прав, где истина?

Адрес: Булатовой Н.К., 192289, г. Санкт-Петербург, ул. О. Дундича, д. 39, корп. 1, кв. 103

Ох, сколько споров о пользе и вреде самого распространенного лекарства – аспирина! Что же он из себя представляет? Это салициловая кислота, которая встречается и в природе. Впервые она была выделена из ивовой коры, а затем синтезирована.

Мы знаем, что аспирин – обезболивающее и жаропонижающее средство. Его используют для профилактики инфарктов, инсультов. И люди возвели эти таблетки в культ. Некоторые при любом недомогании спешат проглотить «чудодейственную» пилюлю. Но надо думать не только о том, насколько вреден сам синтетический препарат. Важно еще учитывать, как, когда и сколько можно его принимать, есть ли у вас хронические заболевания либо другие противопоказания.

Исключите аспирин при язве желудка, гастрите и других проблемах с пищеварением. Астма, повышенная кровоточивость, глухота тоже являются противопоказаниями.

Будьте очень осторожны при болезнях печени и почек, беременности и кормлении. Если у вас диабет, помните, что аспирин усиливает действие противодиабетических лекарств.



Из-за него может быть гипогликемическая кома.

Также будьте ответственны, если поставлен диагноз гемофилия (нарушение свертываемости крови) или у вас аллергическая реакция на нестероидные препараты.

Не принимайте аспирин в сочетании с антикоагулянтами – другими лекарствами, тормозящими процесс свертывания крови и препятствующими образованию тромбов. Никогда не пейте его с алкоголем.

Несмотря на побочные действия, ученые по результатам последних исследований подтвердили полезные свойства аспирина. Например, для людей «продленного возраста», у которых риск инсультов, инфарктов слишком высок. Если нет перечисленных заболеваний, то вероятность осложнений минимальна. Считается, что в таких случаях небольшая доза (до 75 мг) аспирина ежедневно с утра снижает риск смертности от инфаркта, инсульта, рака прямой кишки. В тех же дозах он справляется с воспалением десен и проявлениями артрита. Кроме того, аспирин показан женщинам в климактерический период, так как снимает неприятные симптомы и защищает от сердечно-сосудистых заболеваний.

Лучше, если таблетки будут в оболочке. Тогда они рассасываются не в желудке, а уже в кишечнике. Такие таблетки не позволяют слизистой оболочке желудка соприкасаться с ацетилсалициловой кислотой и, предохраняя ее, медленно выпускают активное действующее вещество, поддерживают в организме нужную его концентрацию. Рекомендуемая доза – до 300 мг.

Но если у вас сильная боль или жар, то стоит принять растворимую шипучую таблетку. Эффективнее такие таблетки с витамином С. Довольно действенное средство при простуде и гриппе, так как вместе эти вещества усиливают действие друг друга.

Что касается профилактики, то молодому и среднему поколению еще рановато постоянно принимать аспирин. Но сейчас многие питаются так, что организму не хватает салицилатов. Быстрая и однообразная еда не приносит здоровья. Тем более надо позаботиться о себе. Салицилаты есть не только в коре ивы, но и в продуктах питания. Салицилатов много в пряных растениях: шафране, укропе, тмине, тимьяне (чабреце), имбире, паприке, розмарине, орегано (лучше использовать сушеную траву). Ими богаты чернослив, финики, мед, изюм, миндаль, шиповник, баклажаны. И, конечно, ягоды и фрукты: малина, красная и черная смородина, черешня, абрикосы, апельсины, ананасы. Всего 30 мг салициловой кислоты, содержащейся в продуктах, обеспечит вам надежную защиту от многих болезней.

КИСТА ГАЙМОРОВОЙ ПАЗУХИ

Вот уже более полугода хожу по докторам. У меня все время выделения из носоглотки, нарушены вкусовые ощущения. Нашли кисту в левой пазухе носа. Принимала антибиотики, травы, промывала нос, было и противогрибковое лечение, а результата нет. Мне 67 лет, уже измучилась так болеть. Помогите!

Адрес: Казаковой Тамаре Григорьевне, 140412, Московская обл., г. Коломна, ул. Новая, д. 35

Уважаемая Тамара Григорьевна, киста гайморовой пазухи – доброкачественное шарообразное образование, наполненное жидкостью. Отмечу, что такое новообразование совершенно не свойственно здоровому организму. Но в то же время нет ничего особенно страшного. Ведь киста гайморовой пазухи не является онкогенным образованием и не распространяется на другие органы. Однако при сильном разрастании от давления из-за нее могут истончаться, деформироваться лицевые кости. Есть и другие последствия.

Часто ведутся споры о том, стоит ли ее удалять. Все зависит от конкретной ситуации. Например, бывает так. Больного беспокоят чувство распирания, заложенность носа (преимущественно на стороне кисты). Если присоединяется инфекция, идет воспалительный процесс, гайморит осложняется гнойными выделениями (чаще скудными). Боль из-за такой кисты отдает в глазницу или висок, потому что сдавливаются нервные окончания. Могут возникать и сильные головные боли в области лба, так как с ростом кисты повышается внутричерепное давление.

Если симптомы особенно не мешают, то рекомендуют в основном наблюдение у специалиста. Народные методы лечения, как ни странно, могут спровоцировать ее увеличение и ухудшение самочувствия. Люди используют в основном наружные средства на основе трав, меда, прополиса и других биологически активных веществ. Но, к сожалению, ни закапывания, ни промывания носа, ни ингаляции, как правило, не приводят к полному избавлению от кисты. Часто они даже вызывают отек и аллергию. Что же можно сделать, кроме операции?

Иногда киста гайморовой пазухи уменьшается, перестает беспокоить и даже полностью рассасывается сама собой. Но для этого надо попытаться выявить и устранить причину появления подобных новообразований. Среди таких причин врачи отмечают следующие.

- Воспалительные заболевания носовых ходов или придаточных пазух (ринит, гайморит, синусит).
- Болезни зубов верхней челюсти (такая киста называется одонтогенной).
- Индивидуальные анатомические особенности пазух (искривления).
- Повышенный аллергический фон, особенно при длительном контакте с аллергеном.

Есть теория о том, что аллергический гайморит занимает первое место среди причин образования гайморовой кисты. Поэтому при диагнозе гайморит обязательно надо тщательно обследоваться (рентген, КТ, МРТ).

Важно еще учитывать, что кисты бывают разных видов. Так, псевдокиста часто связана с инфекцией из-за больного зуба. Если его вылечить, то и новообразование исчезнет.

Если же ничего не помогает и киста продолжает беспокоить, то остается только хирургический метод лечения.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.
Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

ДЛЯ ТЕХ, КТО РАССЧИТЫВАЕТ НА СЕБЯ

Хорошую мысль высказал наш постоянный читатель Г.Ф. Пасько: «Самые коварные болезни излечимы. Надо только подобрать к ним ключик». Мне как-то довелось прочитать статью «Поставим преграду раку». Риск ракового заболевания есть у любого человека. С возрастом угасает способность организма контролировать гибель одних клеток и появление других, новых. Многое еще зависит от экологии и прочих обстоятельств, вызывающих изменения в нашем организме.

На что обращать внимание: 1) любые кисты, миомы, фибромы; 2) мастопатия; 3) пигментные пятна, витилиго; 4) бородавки, множественные родинки, изменение их цвета; 5) липомы; 6) разрастание рубцов, спаек; 7) эндометриоз; 8) постоянная усталость, раздражительность, постоянно температура 37,1° по утрам, а вечером 35,5° – это неверная реакция иммунной и эндокринной систем; 9) узлы в щитовидной железе (предрак); 10) любая гиперплазия (разросшаяся ткань), означающая, что размножение клеток идет неправильно. Нужна программа оздоровления.

Здесь важен треугольник: нервная, иммунная, эндокринная системы. Необходимо работать с каждой системой – это восстановит противоопухолевую защиту организма.

А теперь немного о популярных природных средствах от рака.

Средства, которые используются в народной медицине для лечения рака, способны тормозить рост новообразований. Настой чаги (березового гриба), настойка мухомора, прополис. К примеру, прополис не только положительно воздействует на иммунную систему, но и ведет борьбу с опасным заболеванием, избирательно уничтожая раковые клетки.

- Как принимать прополис: 20%-ную настойку прополиса по 30 капель в 1/2 стакана теплой кипяченой воды 3 раза в день в течение 3 месяцев.
- При раке желудка полезно еду запивать водой, в которую добавляют яблочный уксус – 1 ч. л. на 1 стакан воды, так как при раке желудка снижена кислотность или же совсем отсутствует.
- Систематическое употребление плодов калины улучшает состояние больных с новообразованиями органов пищеварения.
- Оливковое масло восстанавливает силы. В 1/4 чашки горячей воды добавить сок 1 лимона и 1 ч. л. оливкового масла. Смесь мешать, пока не станет молочно-желтого цвета. Полученный коктейль нужно выпить маленькими глотками вместо завтрака. И к вам вернутся энергия и хорошее настроение.
- Можно также принимать 1 ст. л. оливкового масла с долькой чеснока. Это поможет печени и кишечнику очиститься, а также нормализовать обмен веществ в организме.

Из всего сказанного делаю вывод: нужны работа, борьба и покой, так как болезни желудка и кишечника – удел нервных людей. Без гармонии души телу не исцелиться. Улыбайтесь, радуйтесь, ищите интерес в жизни. Пусть не живет в ваших мыслях страх болезни и смерти! Исцеление – в самом человеке, плюс помощь врачей, друзей, родных. Будьте добры друг к другу и помогайте! Тогда не покажется страшным мир, в котором живет человек.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

ДАВАЙТЕ ЛЕЧИТЬСЯ ВМЕСТЕ

Оздоровительная система академика А.М. Савелова-Дерябина вылечила тысячи больных. Стало возможным избавление от прежде неизлечимых болезней, таких как келоидные рубцы, псориаз, гнойные трофические язвы, коксартроз, пародонтоз, болезнь Пертеса, опухоли, рак и многих-многих других. Основа основ этой оздоровительной системы – кислотно-щелочное равновесие (КЩР). Его можно отрегулировать как правильным питанием, так и умеренными физическими нагрузками (плавание, лыжи, бег и т.д.). Нормализации КЩР крови способствует прием таблеток с карбонатом кальция, который ощелачивает.

Причины ацидоза

- Употребление несовместимых продуктов (например, белков и углеводов).
- Избыток мяса в рационе.
- Злоупотребление рафинированными углеводами (особенно изделиями из белой муки с сахаром).

Что поможет избежать ацидоза

- Замачивайте все крупы на 30 минут, бобовые на ночь, воду сливайте и готовьте на свежей воде.
- Каждое утро натощак ешьте свежие фрукты.
- Ежедневно съедая на обед большой салат из сырых овощей, вы увеличите щелочной избыток на 45%. Тертая сырая свекла, морковь, красно- и белокочанная капуста, лук и чеснок должны быть непременно. А если еще вы пьете свежие соки и травяные чаи вместо чая и кофе, то щелочной избыток составит 55-60%.
- Съедая на ужин в дополнение к кашам, бобовым, белкам немного зелени, вы легко достигнете искомых 75%. К ощелачивающим продуктам относятся сырые овощи и фрукты, даже кислые, например цитрусовые, ананасы; хорошо ощелачивают свежие помидоры, дыни. В борьбе с ацидозом помогает употребление молодых зеленых побегов растений, меда, травяных настоев, соевого соуса, миндаля, морских водорослей, а также ферментных добавок из растений. Очень важно следить, чтобы реакция крови была скорее щелочной, нежели кислой. Но помните, что оздоровительная система не приемлет никаких крайностей.

Культура питания

- Желательно исключить дрожжи и перейти на бездрожжевой хлеб, ограничить потребление картофеля.
- Овощи лучше готовить на пару.
- Соль лучше заменить морской солью, морской капустой.
- Желательно исключить говядину и свинину.
- Употребляйте горох, фасоль, сою, яйца (лучше перепелиные), сыр, рыбу, птицу, иногда баранину.
- При язве желудка нужно есть каши из дробленого зерна.

Не рекомендуются

- Молоко пастеризованное, кефир жирный, ряженка, плавленые и творожные сырки, сыр рокфор.
- Выпечка на дрожжах, масляное печенье, пряники с начинкой, торты, пирожные.
- Лук (горький), готовые хрен и горчица (в них много серы), соленые огурцы, моченые яблоки, квашеная капуста, квашеные и соленые овощи, маринованные.



- Соленая, копченая, вяленая рыба (или ограничить).
- Квас, пиво, чайный гриб, спиртное, магазинные соки.
- Сахар-рафинад, сладости с химией.
- Уксус, магазинный майонез, поваренная соль.

Помимо этого, рекомендуются аутотренинги (следить за эмоциями), дыхательная гимнастика, водные процедуры, траволечение, умеренные физические нагрузки. Спите положенное время.

И еще один совет. В Швейцарии нет ни одной женщины с опухшими ногами и вздувшимися венами. Там растут каштаны, их варят, очищают и делают пюре. Можно добавить молоко. Особенно это рекомендуют людям, проводящим весь день на ногах.

Адрес: Гольтяевой С.Ф., 111402, г. Москва, ул. Старый Гай, д. 6, к. 1, кв. 80

МНЕ ПОМОГЛО – ПОМОЖЕТ И ВАМ

Много лет меня мучили спазмы мышц в ногах. В ночное время стоит шевельнуть пальцем – тут же сводит стопу, и начинаются адские боли в икроножных мышцах.

Решила разобраться во всем сама. Узнала, что спазмы могут быть при очень многих заболеваниях, а причина – в нехватке солей кальция, магния, калия, натрия или витаминов группы В. Решила принимать все на авось, ведь что-то должно помочь и действительно помогло.

Принимала следующее.

- Кальций с витамином Д пила месяц, можно любой другой препарат, содержащий кальций, например кальция глюконат по 1 таблетке 3 раза в день в течение месяца. Спазмы исчезли на 2 месяца, затем опять появились.
- Фолиевую кислоту (витамин В5) принимала в течение 2 недель по 1 таблетке 3 раза в день. Какое-то время жила без болей, но опять появились.

Применяла народные средства, советую и вам.

- На ночь вымойте ноги теплой водой с хозяйственным мылом, вытрите, отрежьте 0,5 лимона и натрите ступню, затем мышцы голени и бедра. Носки не надевайте, пока не подсохнет. Можно делать длительное время.
- Смешайте в равных частях пастушью сумку, корень пырея, тысячелистник, спорыш, мяту, крапиву, и 100 г этой смеси залейте 2 стаканами кипятка, кипятите на медленном огне 15 минут, укутайте на 40 минут, процедите, влейте в ведро и добавьте воды до 0,5 объема. Вода должна быть, не выше 40°. Держите в ней ноги 20 минут. Примите 10 таких процедур.
- Возьмите 50 г лаврового листа, измельчите, залейте 250 г нерафинированного подсолнечного масла, настаивайте 14 дней, процедите. Натирайте мышцы ног, когда делаете гимнастику.

Лечебная гимнастика на ночь

- С силой сжимайте и резко разжимайте пальцы ног (10-30 раз).
- Тяните пальцы ног на себя и держите как можно дольше.
- Растирайте с лавровым маслом каждый палец и впадину на середине стопы.
- Приподнимите ногу и в одном направлении – от стопы к коленному суставу и выше – растирайте, пощипывайте, похлопывайте. поглаживайте (если нет варикоза). То же с другой ногой.
- Встаньте на пол или, если есть, на игольчатый аппликатор, топчитесь, делайте шаги на месте, как можно выше поднимайтесь на носочки и резко опускайтесь на пятку.
- Подкладывайте аппликатор под мышцы голени, бедра – это улучшает кровообращение. Держать не более 30 минут.

Скорая помощь при судорогах

- Быстро встаньте на пол и ущипните себя за мышцы голени или бедра.
- Приложите на 1 минуту к мышцам голени или бедра магнит (можно купить в хозяйственном магазине) – быстро помогает.
- Положите на кончик языка чуть-чуть соли (в ней натрий) и подышите открытым ртом – судороги исчезают моментально.
- Возьмите гладкую круглую палочку длиною 40-50 см и 2 раза в день ударяйте по 100 раз по подушечкам пальцев и у их основания – о судорогах забудете (японский метод).

Онемение пальцев рук (из-за межпозвонковой грыжи, шейного остеохондроза, сужения сосудов при атеросклерозе).

- **Болтушка.** На 0,5 л воды 1 ч. л. соли, по 1 ст. л. нашатырного и камфарного спирта, хорошо взболтайте, натирайте руки на ночь и надевайте варежки.
- **Картошка.** Средней величины картофелину хорошо помойте, вытрите (кожуру не срезайте), зажмите в ладони, наденьте носок, чтобы ночью не выпала, и ложитесь спать. Через несколько месяцев забудете об онемении рук. А хитрость вот в чем: в центре ладони есть точка (по-китайски она называется лао-гун), которая связана с плечевым и шейным каналами. Картошка давит на эту точку, и идут импульсы, улучшающие кровоснабжение в руке. Можно взять небольшое яблоко или шарик.

Лечебная гимнастика (используйте лавровое масло).

- Утром, лежа в постели, растирайте каждый палец, от ногтя к основанию. Затем массируйте впадину на середине ладони. Чаще растирайте пальцы и днем.
- Поднимите обе руки вверх, сжимайте с силой и разжимайте пальцы рук (50 раз).
- Сожмите пальцы в кулаки и делайте круговые движения: вправо-влево (20-30 раз).
- В одном направлении – от кисти руки к локтевому суставу и выше – растирайте мышцы рук (по ходу венозного кровотока) 50-80 раз.
- Хорошо потрясите кистями рук, словно что-то с них сбрасываете.

Контрастные ванночки или душ.

- Под краном в течение 15 минут делайте контрастный душ для рук. Подставляйте кисти рук сначала под холодную воду – 1-2 минуты, затем под горячую. Очень хорошо помогает.

Адрес: Лысенко Наталье Борисовне, 355037, г. Ставрополь, ул. Доваторцев, д. 46/2, кв. 84. Тел.: 8-968-278-37-26

Цитата

Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел.

Абу-ль-Фарадж

Очищение организма



Несмотря на все успехи современной медицины, человечество не стало меньше болеть, а хронические заболевания не только не отступили, но даже «помолодели» и поражают нас все раньше. В качестве одной из причин называют загрязненность нашего организма. Но как и чем он загрязняется? Какими методами можно его чистить? Рассказывает врач высшей категории, клинический бактериолог, нутрициолог, автор видеокурса «Сохранение и восстановление утраченного здоровья безлекарственными методами» Галина ЭРИКСОН.

– Галина Тимофеевна, сегодня уже многие понимают, что медицина помогает лечить болезни, но не может подарить нам здоровье. Его надо сохранять и восстанавливать самим. Каковы же главные факторы здоровья?

– Главные факторы – это очищение организма, восстановление микрофлоры кишечника (именно от нее в первую очередь зависит наш иммунитет) и правильное питание. Естественно, начинать надо с очищения.

– Однако многие врачи считают, что организм человека – саморегулируемая система, и никакой необходимости в дополнительном очищении нет...

– Действительно, наш организм создан как саморегулируемая система, к тому же с огромным запасом прочности. Но человек сегодня живет в условиях совершенно иной окружающей среды. Мы дышим загрязненным воздухом, пьем загрязненную отходами воду, получаем повышенные дозы радиации и высокочастотных излучений, испытываем стрессы, живем в бетонных коробках. Возьмите наши пищевые продукты: туда входят красители, стабилизаторы, ароматизаторы, усилители вкуса и пр. К тому же с продуктами и водой в организм попадают и различные токсические вещества, радионуклиды, нитраты и нитриты, тяжелые металлы... Особенно трудно ослабленным людям и тем, кто уже родился без запаса прочности. Но и у здоровых запас прочности не безграничен. Организм работает на пределе своих возможностей, а потом – сбой, болезни...

Обычно это называют зашлакованностью. В среднем в кишечнике человека в любое время примерно 2-2,5 кг фекалий, а бывает и гораздо больше. Но мы будем говорить об очищении клеток и межклеточного пространства не от шлаков, а от токсинов, которые могли проникнуть в клетку извне и образующихся внутри самой клетки. Потому что здоровье тканей, органов и всего организма начинается со здоровья наших клеток.

– Что нужно клетке, чтобы быть здоровой?

– Во-первых, целостность, то есть клетка должна быть окружена надежной защитной мембраной. Во-вторых, обеспечение всеми необходимыми питательными веществами и кислородом. Из кишечника всасываются в кровоток питательные вещества, а из легких – кислород, и по тончайшим капиллярам они поставляются к каждой клетке тела. И третье: поскольку клетка живая, она не только потребляет, но и выделяет продукты жизнедеятельности, а значит, ей нужна система полноценной очистки. Идеально было бы, чтобы в нашу клетку доставлялись только необходимые вещества. Но фактически в кровяное русло из кишечника всасывается и то, что задержалось в нем дольше положенного срока. Наибольшее количество токсинов скапливается в кишечнике, когда у человека запор, то есть не происходит нормального, своевременного опорожнения кишечника. Нормальное – это не раз в 2-3 дня, как некоторые думают, тем более не раз в неделю, а 2-3 раза в сутки.

– Чем так опасен запор?

– Примерно двое из каждых троих взрослых знакомы с запором на личном опыте. Каловые массы задерживаются в просвете кишечника на 2-3 дня, а то и на неделю. Времени вполне достаточно, чтобы токсины из кишечника, которые в норме должны быть удалены, всасывались в кровяное русло и разносились током крови по всем нашим клеткам. Эти ядовитые вещества образуются в результате брожения и гниения в кишечнике. Среди них – сероводород и еще более 100 токсинов и токсичных газов. С токсинами в крови связаны сахарный диабет, аллергические реакции, аутоиммунные заболевания. От скопления токсинов в кишечнике страдают сердце и легкие, почки, простата у мужчин, женские органы, возникают фибромы, миомы и другие опухоли. В самом кишечнике появляются такие тяжелые проблемы, как геморроидальные узлы, язвенные некротические колиты, дивертикулы («карманы» в стенках кишечника), паразиты и т.д. Очень распространены смещения органов брюшной полости.

– Однако кровь, прежде чем попасть к органам тела, проходит очистку в печени – как же токсины попадают в клетки?

– Да, по пути от кишечника кровь проходит через печень. Только встретить здоровую печень сегодня можно крайне редко. Она и у здоровых-то людей работает с колоссальными нагрузками, пропуская и очищая в час до 100 л крови. А тут еще огромное количество токсинов из кишечника! Далеко не всегда печень способна справиться с такими перегрузками. В частности, может возникнуть жировой гепатоз – жировое перерождение печени, при котором печеночные клетки покрываются слоем жира и не могут как следует выполнять свои функции, в том числе фильтровать кровь. Пройдя через печень, кровь



остается ядовитой и токсичной и в таком виде поступает ко всем клеткам организма, загрязняя токсинами не только их, но и межклеточное пространство. Происходит самоотравление, или аутоинтоксикация – за разработку теории этого процесса русский ученый-микробиолог Илья Мечников еще в 1908 г. получил Нобелевскую премию.

– Каковы последствия аутоинтоксикации?

– Самые трагические. Еще великий Гиппократ говорил: «Смерть начинается в толстой кишке». Клетка организма не может оставаться здоровой, живя в среде, загрязненной ею самой. Хочу сослаться на американского хирурга и гастроэнтеролога, японца по происхождению, Хироми Шинья. Этот врач первым в мире удалил у больного полип в кишечнике при помощи гибкого эндоскопа. Но гораздо больше прославился он своей оригинальной программой здорового питания и тем, что за 40 лет врачебной практики не выписал ни единого свидетельства о смерти, хотя ему приходилось лечить и онкологических больных. Шинья брался даже за лечение рака толстой кишки, но только если пациент выполнял два условия: очищение кишечника с последующим восстановлением его микрофлоры. Это и есть два главных условия восстановления правильной работы кишечника.

А о том, какие болезни возникают в связи с отравлением организма токсинами из кишечника, мы уже сказали. Все это признаки зашлакованности организма. Значит, пришла пора заняться его очищением.

– Какие существуют методы очищения?

– Начинать всегда надо с очищения кишечника. Но не все способы хороши. Скажем, применение слабительных не устраняет причин запора, принимать их придется постоянно, и это приведет к еще большей зашлакованности кишечника и интоксикации организма.

Очищение кишечника с помощью клизм, наполненных водой (простой или соленой), настоями трав и пр. кажется простым и доступным. Однако у этой процедуры есть масса противопоказаний: острые воспалительные заболевания, нарушения слизистой оболочки толстой кишки, ее опухоли, сердечно-сосудистая недостаточность и т.д. К тому же частыми клизмами можно нарушить микрофлору кишечника и заработать дисбактериоз.

А гидроколонотерапия – та же клизма, но уже с насосом, когда мы, промывая кишечник, уничтожаем вообще всю микрофлору – и вредную, и полезную. Потом людям приходится долго лечить дисбактериоз кишечника, и это непременно скажется на состоянии иммунной системы – около 70% наших клеток, отвечающих за выработку иммунитета, находятся именно в кишечнике. А при наличии противопоказаний последствиями этой процедуры могут быть кишечные кровотечения, разрыв кишечной стенки, атония кишечника, влекущая хронические запоры. Но главное – метод гидроколонотерапии просто неэффективен, поскольку воздействию подвергается лишь часть толстого кишечника, корень наших проблем очень часто кроется как раз в тонком кишечнике.

Голодание тоже не приводит к полному очищению, к тому же это стрессовый фактор, который часто вызывает осложнения.

– Так чем же чистить организм?

– В природе в ходе эволюции образовались биологические вещества, предназначенные для очищения. Это растительные средства, которые использовались во врачебной практике еще в древности, со времен Гиппократа. К ним предъявляются определенные требования.

Во-первых, они должны ускорять движение межклеточной жидкости, во-вторых, улучшать микроциркуляцию, в-третьих, обеспечивать организм легкоусвояемым, полноценным, сбалансированным питанием. В-четвертых, нужны средства, устраняющие хронические очаги воспаления. И все это требуется одновременно.

Так вот, такие средства существуют, и на них основаны методы безлекарственного восстановления здоровья, в том числе применяемый мной (об этом я рассказываю в своем видеокурсе). Но есть простой и действенный способ, который уже сегодня поможет каждому сделать первый шаг в направлении укрепления или возвращения здоровья.

– Что же это за способ?

– Наши клетки должны выводить токсины. Для этого существуют выделительные органы – кишечник, почки, легкие и кожа. Но процесс выделения невозможен при недостатке жидкости. Современный человек пьет недостаточно чистой воды, поэтому происходит опасное сгущение всех жидкостей организма, в том числе крови и лимфы, которые должны выводить из клеток продукты жизнедеятельности, а также токсины и микроорганизмы. Для хорошего здоровья и самоочищения нам требуется чистая вода из расчета 30 мл на 1 кг веса в сутки. Кофе с чаем, компот или газировка не в счет. Но и вода человеку нужна не любая, а слабощелочная (pH в пределах 7-8). Дело в том, что в норме все органы нашего тела, кроме желудка и влагалища, имеют слабощелочную реакцию. Именно такая вода будет идеально отвечать цели оздоровления.

– А какую воду мы обычно пьем?

– К сожалению, водопроводная, кипяченая, дистиллированная, магазинная вода, как правило, имеет кислую реакцию (это легко определить с помощью pH-метра или лакмусовой бумаги). Но ситуацию можно легко исправить, добавив в воду питьевой соды – четверть чайной ложки на стакан. При этом вода становится щелочной, более подходящей для нас. К тому же сода придает воде слабые восстановительные свойства, что тоже очень важно. Можно посоветовать также готовить дома талую воду – не жалейте усилий ради здоровья.

– Как правильно пить воду?

– Это делают в течение дня, небольшими глотками, и обязательно утром натощак. Щелочную воду не следует принимать вместе с пищей, потому что во время еды в желудке вырабатывается соляная кислота для переваривания белков, и если принимаемая щелочь эту кислоту нейтрализует, белковые вещества покинут желудок недопереваренными. Желательно не пить и в течение 1-2 часов после еды – по той же причине. Пить щелочную воду можно за 20-30 минут до еды, а еще лучше – только утром натощак, а в течение дня употреблять простую чистую воду. Даже если только восстановить питьевой режим, вы уже окажете своему организму огромную пользу.

Беседовал Александр Герц

Шиповник семи докторов стоит



Его всегда ценили на Руси. Когда-то шиповник по цене не уступал бархату, атласу, соболиным мехам. Из душистых лепестков готовили вкусное варенье, а плоды использовали для освежающего чая. А сейчас это неприхотливое растение можно встретить повсюду, и практически все его виды целебны.

КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

Род шиповника насчитывает более 400 видов. Честно говоря, не знаю, какой из них попадает в мою корзинку. Но уверена, что он всегда выручит.

Зимой свежих витаминов взять неоткуда, и мы начинаем заваривать сушеные плоды. В моей семье все с удовольствием пьют насыщенный настой шиповника. Он оздоравливает, делает сильнее, бодрее. Потому что есть у шиповника еще и свойство усиливать все обменные процессы в организме. Отвар либо настой его плодов – не только источник витамина С, которого в нем больше, чем в черной смородине или лимонах. Это еще и природное бактерицидное, антиоксидантное, желчегонное, поливитаминное средство.

Кроме того, растение понижает давление. Его используют и в лечении органов пищеварения, почек, различных воспалительных процессов. При болезнях нервной системы принимают настой, сироп и экстракт шиповника. Самое простое, что я делаю, – настой:

2-3 ст. л. сухих плодов дроблю молотком, помещаю в термос со стеклянной колбой, заливаю 0,5 л очень горячей воды и настаиваю 12 часов. Тщательно процеживаю и пью по половине стакана с ложечкой меда или без него несколько раз в день.

Такой напиток помогает при отеках, недостатке витаминов, заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Он очень полезен при атеросклерозе, анемии, неврозах и, конечно же, для укрепления иммунитета. С той же целью можно использовать и готовые аптечные препараты из него.

Зимой, когда мы чаще простужаемся, не забывайте, что обычный шиповник может оказать неоценимую услугу – сберечь наше здоровье.

Медведева Наталья, г. Псков

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО

Масло шиповника восстанавливает поврежденную кожу, слизистые оболочки. Поэтому его используют наружно при неглубоких трещинах, трофических язвах, дерматозах. Применяется масло шиповника и внутрь, например при язве желудка.

Я лечила язвенный колит клизмами с этим маслом: ежедневно по 50 мл в течение 2 недель. Почти каждая рожавшая женщина знает, что масло шиповника – отличное средство от трещин на сосках. Вообще, с его помощью можно лечить любые болячки на коже – просто смазывать их или делать аппликации. Можно сделать такое лекарство в домашних условиях.

Взять 100 г семян шиповника, залить их 300 мл любого растительного масла и настоять на водяной бане в течение 4-6 часов. Потом охладить и отжать. Хранить в холодильнике и не более трех месяцев.

Самсонова Р.И., г. Пятигорск

ВЕРНИТЕ МОЛОДОСТЬ СУСТАВАМ

Мало кто знает, что шиповник способствует выработке коллагена и благотворно влияет на состояние суставов. Поэтому с помощью снадобий из него можно уберечься от обострений артрита.

- Для этого надо, во-первых, регулярно, но с перерывами пить сок шиповника. Приготовить его можно так. Свежие плоды помыть в холодной воде, затем обсушить и вынуть семена. Бланшировать плоды 2 минуты в кипящей воде, чтобы размякли, затем протереть через сито. В отвар добавить мед: на 1 л – 200 г. Смешать с протертыми плодами, довести до кипения, разлить в горячие стерилизованные банки и сразу закатать.
- Во-вторых, так же регулярно следует делать местные ванночки с отваром из корней шиповника. Для этого пригоршню измельченных корней прокипятить в 1 л воды в течение 30 минут. Затем настоять 1 час и вылить в удобную емкость. Теплые ванночки я принимаю по 20 минут.

Благодаря таким средствам заметно уменьшились суставные боли и улучшилось общее состояние.

Василенко Е.Г., г. Владимир

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШИПОВНИК?

Для лечения используют все растение, от корней до плодов – настолько оно ценно. В нем много витаминов С, В2, К, Р, Е, каротина (провитамина А), а также пектинов, дубильных и других целебных веществ. Шиповник очищает кровеносную систему, улучшает обмен веществ. Он часто применяется при малокровии, цинге, болезнях печени, почек и мочевого пузыря. Это отличное тонизирующее и общеукрепляющее средство.

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



ПОД ЗАЩИТОЙ СВЯТОГО ТРИФОНА

Подруга уговорила съездить в храм святого мученика Трифона. Согласилась. Приехали туда, и удивлению нашему не было предела – столько интересного узнали! Говорят, что молитва перед иконой св.Трифона защищает от нападения темной силы, от страхов и ночных кошмаров. Защищает она и от происков недоброжелателей,

У чудотворной иконы мученика Трифона исцеляются многие. Во всяком случае, когда после службы прихожане потянулись прикладываться к этой иконе, то и дело слышались разговоры о том, что Павел Петрович (постоянный прихожанин храма) после молебна св. Трифону перестал носить очки – зрение стало восстанавливаться. Там же нам рассказали и о том, как внук бабушки Юлии, за которого она молилась у чудотворной иконы, смог приобрести квартиру. И новое жилье было не где-нибудь, а на Трифоновской улице! Удивительное совпадение!

А одна женщина, с который мы познакомились, рассказала о том, как св. Трифон их семье помогает. У нее муж часто выпивал. Как примет рюмочку, так начинает дебоширить. Как-то сын, который пришел в гости к родителям, пытался остановить отца – чуть ли не в драку полез. А женщина уговаривала его: «Давай лучше молиться святому Трифону». Сын сначала не верил в силу молитвы, а потом убедился: только мать начала читать акафист мученику Трифону, как отец утих, прощения попросил и отправился спать. Женщина добавила: «Муж – человек хороший, а вот как выпьет – то словно из него все дурное вылезает наружу». Но с тех пор, как она стала молиться св. Трифону, он стал выпивать реже. И супруга надеется, что скоро совсем избавит его от пагубной зависимости.

Евукина Е.М., г. Москва

И ДЕЛО ПОШЛО НА ПОПРАВКУ

В Москве был известный оперный певец Хохлов. Вот что я узнал от его сына. Отец его был болен – врачи признали воспаление легких. Лечили известные профессора, но вскоре они сказали его матери так: «Мы сделали все, что было в наших силах...» Когда профессора разъехались, то больной, который уже не мог говорить, прошептал: «Отец Иоанн». Из этого домашние его поняли, что он желает увидеть св. прав. Иоанна Кронштадтского. Сейчас же стали наводить справки, и оказалось, что отец Иоанн случайно находился в Москве. Его разыскали. Отец Иоанн согласился приехать. Когда он пришел к больному, то сослуживцы Хохлова, находящиеся в тот момент в комнате, захихикали. Но когда же отец Иоанн стал молиться, то у всех настроение сделалось совсем иное – у многих даже появились слезы. В голосе отца Иоанна звучала необычайная сила веры и надежды на Бога. Помолившись, батюшка осенил больного крестным знамением и сказал ему: «Ну, теперь засни». И уехал. После этого больной спал непрерывно 1,5 суток. И профессора, его навещавшие, подумали, что у него летаргический сон. Когда же Хохлов проснулся и профессора его осмотрели, то сказали, что тот совершенно здоров. Этот случай так поразил сына Хохлова, который мне все это рассказывал, что с тех пор он сам приобрел непоколебимые веру, надежду и любовь к Богу.

И после кончины батюшки Иоанна Кронштадтского было много чудесных исцелений. Многие из тех, что приходит к его гробнице, получают от него помощь. И сколько таких историй! Вот одна из них. Это уже было в 90-е годы, т.е. чуть более двадцати лет назад. Галина тогда училась в институте в Санкт-Петербурге. Во время сессии перенервничала, и на руках у нее появились язвочки, пятна. Не придала этому значения, не лечилась. А потом врачи поставили диагноз экзема.

Традиционное лечение было безуспешным. Как-то раз из другого города позвонила ей подруга. Слово за слово, и Галя рассказала о том, как она безуспешно борется с экземой. Пожаловалась. А та говорит: «Помолись батюшке Иоанну. Сходи на Карповку. Все пройдет, обязательно». Съездила она в монастырь на Карповке, много времени провела у надгробия святого. И болезнь исчезла. С тех пор кожа у Гали в порядке – никаких язвочек не появляется.

Для читателей сообщаю, что монастырь находится по адресу: Санкт-Петербург, наб. реки Карповки, 45. Это недалеко от станции метро «Петроградская».

Когина Жанна, г. Луга

ОСОБЕННАЯ ВОДА – КРЕЩЕНСКАЯ

Не поленитесь в день Крещения Господня сходить в церковь, отстоять службу, помолиться и, конечно, набрать святой воды. Она будет храниться целый год и станет надежной заступницей и целительницей.

Освященная вода – это святыня, поэтому и отношение к ней должно быть соответствующее, благоговейное. Принеся домой, надо найти для нее достойное место. Она долго остается свежей и приятной на вкус. Поэтому лучше поставьте ее около иконы – там ей самое место.

Батюшка нашего храма говорит, что принимать святую воду надо утром натощак, предварительно прочитав молитву. Но при серьезной болезни или же злых напастях можно пить ее в любое время суток. Вместе с этой водичкой к человеку приходят исцеление, успокоение. Помимо этого, святой водой можно окроплять квартиру. Часто это делать не стоит, но раз в месяц – не помешает. За это время в жилище может накопиться «грязь» из-за ссор, обид. Вода все это смоет, очистит. Ведь вода особенная – крещенская!

Сидоренко Г.В., г. Боровск



О ВРЕДЕ МОЧЕГОННЫХ

Высокое давление, сердечные отеки, проблемы с почками, цистит – при всех этих болезнях врачи назначают кроме других лекарств и мочегонные таблетки. Потому что они необходимы для выведения избытка жидкости из организма, прочищения сосудов и мочевыводящих путей. Вот только иногда такие сильные лекарства применяются совсем не по делу и приносят огромный вред. Например, когда их используют для похудения.

Такая история случилась с 17-летней племянницей. Моей сестре, у которой гипертония, прописали мочегонные таблетки. Она ими пролечилась, а остатки лекарства хранились в аптечке на всякий случай. Племянница в Интернете прочитала, что если нужно быстро похудеть, надо пропить мочегонное. Никому ничего не сказав, она начала пить лекарство по схеме, которой поделились с ней «доброжелатели» в Интернете. Вес снижался, она была счастлива. Родители же ничего не замечали. Правда, сестра отмечала, что дочка как-то осунулась, стала больше уставать, кожа стала блеклой, сухой. Но тревогу забили, когда у нее случился обморок, упало давление. Еще она жаловалась на боли в сердце. Взяли ее под руки – и к врачу на обследование. Там все и открылось.

Мочегонные средства не просто выводят воду, но заодно вымывают из организма ценнейший микроэлемент – калий. Без него страдают сосуды, сердце, нервная система. В крови повышается уровень «плохого» холестерина, даже если жиры в еде ограничены. При дефиците калия начинает откладываться где только можно кальций. Так что она заработала еще и песок в почках. И это все за месяц – здоровая до этого девочка приобрела целый букет болячек.

Сейчас она продолжает лечение, восстанавливается после такого глупого похудения. Я потом посмотрела в Интернете – и ведь действительно, таких «полезных» советов худеющим пруд пруди! И никто на это не обращает внимания, никто не запрещает. Так что ответственность только в наших руках. Надо и самим знать об огромном вреде такой методики, и детям и внукам об это рассказать.

Невзина Н.П., г. Санкт-Петербург

ГЛИЦЕРИН – НЕ ЗИМНЕЕ СРЕДСТВО

В состав очень многих увлажняющих средств для кожи, как магазинных, так и домашних, входит глицерин. Вот только есть у него одна неприятная черта, из-за которой его не нужно использовать зимой.

Глицерин притягивает воду, благодаря чему сухая кожа становится более упругой и не шелушится. Но работает это только при высокой влажности воздуха, то есть летом. Если влаги в воздухе мало, глицерин начинает оттягивать воду из более глубоких слоев кожи. В результате эффект наступает противоположный – повышенная сухость и обезвоживание. Зимой же как раз влажность низкая как на улице, так и в помещениях – из-за отопления.

В морозы перед выходом наносите только кремы на жирной основе, а дома для ухода за ней пользуйтесь натуральными средствами с маслами. Глицерин же оставьте на лето, да и тут будьте осторожны – не добавляйте его слишком много, чтобы не пересушить кожу.

Семенкова Ирина, Свердловская обл.

С ФЛЮСОМ ШУТКИ ПЛОХИ

В молодости у меня дважды был флюс, но, насколько помню, тогда все прошло без осложнений. Грела больное место камфорной мазью, полоскала рот ромашкой и содой. Зубы, которые в обоих случаях и стали причиной опухоли челюсти, правда, пришлось удалять.

Но вот то, что случилось прошлой весной, стало для меня катастрофой. Началось все с небольшой боли в левом верхнем жевательном зубе. Выпила таблетку, пополоскала рот, и боль прошла. Потом начала опухать челюсть, но никаких особых неприятных ощущений не было. Я, как в молодости, сразу начала делать прогревания. После них вроде на какое-то время становилось полегче, отек даже как будто спадал. Затем опухоль стала еще больше, появились боли. Я продолжала самолечение, потому что бросать дачные дела в самый напряженный весенний сезон не хотелось. Использовала мешочки с солью для прогревания, мазалась самодельной мазью из трав с медом, полоскала рот содой и корой дуба.

Однажды утром встала – а у меня заплыл полностью глаз, боль в виске такая, что хоть на стену лезь. Температура поднялась до 39°, парацетамол ее не снимал. Рот почти не открывался, на левой стороне лица выскочили гнойники. За одну ночь! Тут уже пришлось обращаться к соседу и срочно ехать в город. Там рентген, укол – и на операцию.

У меня оказался запущенный гнойный периостит, то есть воспаление надкостницы челюсти, к которому присоединился остеомиелит, очень серьезное заболевание. Потом узнала, что мне больше часа чистили кость, выскабливали от гноя, удалили 2 зуба. Естественно, накачали антибиотиками, потому что была опасность заражения крови.

После этого все лето, вместо того чтобы наслаждаться дачными хлопотами, я проходила лечение. Потому что запущенная гнойная инфекция ударила и по почкам, их тоже пришлось пролечивать.

Очень хочется обратиться ко всем читателям «Лечебных писем». Флюс легкого к себе отношения не прощает. Слышала истории, как из-за него люди ложились под капельницы, потому что начинались проблемы с сердцем и почками. Гнойный флюс может стать даже причиной сепсиса, смертельно опасного состояния. Самое неразумное в таких случаях – греть отек и полагаться только на народные средства, как это делала я. Все-таки в некоторых ситуациях нужно бежать сломя голову к врачу, как бы вам этого не хотелось.

Григорина Вера Михайловна, г. Краснодар

МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ СТАРЕЮТ ПО-РАЗНОМУ

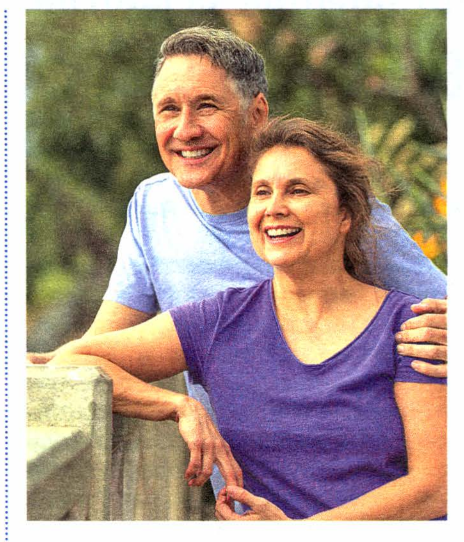
Несмотря на то, что все мы – люди, мужчины и женщины разительно отличаются друг от друга. И развиваются они, конечно, неодинаково, и живут, и болеют. Да и стареют тоже по-разному.

Поэтому, выбирая путь к долголетию, надо учитывать разницу в физиологии, психологии. Предлагаю читателям «Лечебных писем» два рецепта долголетия – женский и мужской.

Желательно пользоваться этими средствами постоянно. Перерыв – не более 2 месяцев.

- Первый рецепт – для женщин. Тщательно перемешать, взяв поровну, кедровые орехи, мед, натертые на мелкой терке сырые морковь, свеклу и корень лопуха. Добавить щепотку каменной соли. Хранить смесь в холодильнике и принимать натощак от 1 до 3 ст. л. в день.
- Второй рецепт похожий, но он мужской. Все ингредиенты те же, кроме моркови. Ее надо заменить черемшой, а свеклу – измельченными сырыми тыквенными семечками (тоже всего поровну).

Эти снадобья снабдят организм важными витаминами и микро-



элементами, активизируют работу всего пищеварительного тракта и мягко очистят кишечник.

Готовьте смесь понемногу, на один-два дня, чтобы она всегда была свежей.

Попов Александр Матвеевич, г. Саратов

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ОБНИМАТЬСЯ!

Помните, как в детстве, когда было больно или плохо, мама гладила вас по голове, прижимала к себе? И сразу становилось тепло, спокойно, уютно.

Еще я заметила вот что. Бывает, подолгу не могу уснуть, но стоит прийти в постель моему пушистому коту и плюхнуться в ноги, как сразу же засыпаю до утра. Так уж мы устроены, что нам жизненно необходимы тактильные ощущения, попросту говоря, прикосновения, объятия. Причем не только детям. Удивительно, но факт: когда взрослый человек лишен возможности обнимать и быть обнятым, это чревато для него разными неприятностями. Например, бессонницей, снижением иммунитета, внутренним напряжением и стрессом. В таких случаях часто нарастает тревожность, развивается депрессия. И человек даже быстрее стареет.

Уж не знаю как, но ученые подсчитали, что человеку нужно: 4 объятия в день – просто для выживания, 8 объятий в день – для поддержания здоровья и хорошего самочувствия и 12 – для личностного роста и чувства собственного достоинства. Есть над чем задуматься. Ведь не все мы даже в семье позволяем себе делиться объятиями. А что делать одиноким людям? Мне как-то запала в душу фраза о том, что именно старость дает нам время переосмыслить свою жизнь и, по возможности, сделать то, что еще не было сделано ранее. Поразмышляйте об этом.

Я вот с удовольствием обнимаюсь со своим котом и с подружками. Купила специальное одеяло, с утяжелением. С ним, кстати, избавилась от бессонницы.

Еще полезно плавать, ведь вода дарит нам блаженство от прикосновения.

Но это выход для одиноких. Гораздо больше семейных людей, которые стесняются проявлять чувства либо боятся быть неправильно понятыми. Скажу им так: не надо стесняться дарить друг другу радость общения. Чаще давайте понять своим близким, что вы всегда рядом, что любите их! И тогда проживете долгую счастливую жизнь.

Потапова Надежда Сергеевна, г. Санкт-Петербург

ПРАВИЛЬНЫЙ ХЛЕБ

Кавказцы славятся долголетием, их опыт изучают во всем мире. Считаю, что главный секрет их долголетия – правильное питание.

В частности, горцы едят пресный хлеб, без дрожжей. Я тоже научилась печь дома восточный хлеб – лаваш.

Для одной порции беру 1 стакан теплой кипяченой воды, 3 стакана муки, 1/2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла. Выливаю воду в миску, растворяю в ней соль, сахар и масло, добавляю постепенно муку и замешиваю однородное тесто. Оставляю его на 30 минут, накрыв салфеткой. Затем делю на части, раскатываю каждую в блин и жарю на сковороде, слегка смазанной растительным маслом. Получается 5-7 блинов, очень вкусных.

Есть еще один замечательный рецепт бездрожжевого хлеба. Понадобится 1 кг муки второго сорта, 100 г растительного масла, 100 г меда и 1 стакан воды. Замесите тесто, раскатайте в тонкие лепешки и подсушите в духовке при температуре 45°. Когда остынет, заверните в бумагу и храните в холодильнике. Получается подобие армянского лаваша. Его называют живым хлебом.

Нестерова А.П., г. Пятигорск

ПРОТИВОПРОСТУДНЫЙ СУПЧИК

Когда у меня или близких появляется простуда, я всегда готовлю куриный суп. Читала, что на тему его пользы в таких случаях проводились серьезные исследования.

Ученые выяснили, что компоненты куриного бульона воздействуют на клетки, вызывающие воспаление дыхательных путей. Это облегчает кашель, заложенность носа, снимает отдышку. Плюс навар разжижает мокроту и облегчает ее отхождение. Именно по этой причине вот уже тысячи лет при простуде советуют выпить чашку куриного бульона или съесть тарелку супа на его основе.

Поделюсь своим рецептом этого полезного блюда.



Вам понадобится 1 л куриного бульона. Кстати, его, как я прочитала, лучше всего готовить не из грудки, а из самых дешевых частей – костей, крылышек, голеней. Именно в красном мясе содержится больше всего полезных веществ. А лишний жир можно всегда снять с поверхности ложкой. Большую морковку, черешок сельдерея, среднюю луковицу тушите с небольшим количеством масла в кастрюле, заливаете бульоном, добавляете 6 измельченных зубчиков чеснока, 2-3 ч. л. тертого свежего имбиря, перец и другие травы – по вкусу. Я добавляю немного чабреца и сушеной петрушки. Варите 15 минут – и все, суп готов!

Если вам хочется его сделать погуще, добавьте немного макарон, риса или гречки. Все, что надо для организма, в этом блюде есть, и первые 3 дня при простуде я питаюсь только им.

Киреева Е.В., г. Екатеринбург

ЧЕСНОЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Чеснок – это чудо из чудес! При регулярном употреблении чеснока вдвое снижается риск развития рака желудка. Развитие рака толстой и прямой кишки уменьшается на 90%.

Однако чесночные добавки к пище и препараты чеснока в капсулах лишены профилактического действия. Предлагаю такие полезные рецепты с чесноком.

- **Настойка из чеснока.** 300 г чеснока положите в бутылку (0,5 л) и залейте 70%-ным спиртом доверху. Настаивайте 3 недели в темном месте, встряхивая время от времени. Принимайте по 20 капель ежедневно с 0,5 стакана молока или кефира. Курс лечения 3-4 недели. После 10 дней перерыва лечение можно повторить.
- **Бутерброд с пюре из чеснока и орехов.** Растолките очищенную головку чеснока со стаканом очищенных грецких орехов, разотрите и смешайте с 2 ст. л. растительного масла, посолите, полейте 2 ст. л. лимонного сока и размешайте. Масло для бутербродов готово. Это для профилактики гриппа всей семьи на сутки.
- **Лимонад чесночный.** Разотрите 25 крупных зубчиков чеснока с мякотью 3 лимонов или их соком, добавьте 1 л холодной кипяченой воды и поставьте в закрытой посуде в холодное место на сутки. Затем разлейте в темные бутылки, закрыв их. Пейте ежедневно по 1 рюмке до еды.
- **Напиток чесночный.** Взять 5-6 крупных зубчиков чеснока, истолочь и добавить 1 л холодной кипяченой воды, в которой предварительно растворить 25 г свежих дрожжей. Оставить на несколько часов для ферментации, и напиток пригоден для питья. Пейте по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды как тонизирующий напиток и укрепляющее средство в период выздоровления от гриппа.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

ПЕРЛОВЫЙ ДЕСЕРТ АНУШ АБУР

В этом месяце в очередной раз у нас случилась истерика с продуктами. Во всех ближайших магазинах расхватали всю гречку, а когда она снова появилась, ценник уже такой, что для меня теперь эта крупа перешла в разряд деликатесов.

Но я не сильно расстраиваюсь, потому что есть много других, доступных, полезных, хотя и не столь «раскрученных» и не очень популярных злаков. Например, та же перловка. Многие кривят рот от одного этого названия, считают ее крупой для бедных. Не зря же раньше в армии ее часто использовали – потому что дешево. И забывают, насколько эта ячменная крупа полезна для здоровья!

Перловка богата белками, витаминами, в том числе нужными для иммунитета и нервной системы витаминами группы В. А по набору микроэлементов она ничуть не уступает гречке. Тут и железо, и калий, и кальций. Есть в ней даже цинк, нужный для мужского здоровья и иммунной системы, и йод, без которого страдает щитовидка.

Основная претензия к перловке – она долго варится. Ну так замочите ее с вечера в прохладной воде, и утром варка займет не больше времени, чем других круп. Сколько всяких вкусностей можно приготовить с перловкой! Без нее трудно представить рассольник, ею можно заменить в плове рис. Даже десерты готовят на основе перловки. Я, например, очень люблю ануш абур – армянский перловый пудинг.

200 г крупы с вечера промыть и залить 2 стаканами воды. Утром в нее добавить 200 г меда (можно заменить сахарной пудрой), 1 стакан изюма без косточек, 1 ч. л. молотой корицы и 0,5 ч. л. молотой гвоздики. Долить воды, чтобы она на 1-2 пальца покрывала крупу, переме-



шать и варить на медленном огне, пока крупа не разварится. При необходимости подливайте воду.

Готовый десерт переложите в блюдо, разравняйте, сверху посыпьте тертыми орехами и поставьте в холодильник. Вкуснятина неимоверная!

Черепкова Н.В., г. Пятигорск, Ставропольский край

МАГНИЙ – ЭЛЕМЕНТ РАВНОВЕСИЯ

В одной книге прочитала про магний, и там его назвали микроэлементом, который обеспечивает покой и равновесие в организме.

Это потому, что без него толком не будут работать ни эндокринная система, ни кроветворные органы. А уж сердце и нервы без магния вообще сразу начнут давать сбои. Вот кто-то жалуется на судороги в ногах, повышенную раздражительность или проблемы с ногтями и волосами. Ищутся разные причины, делаются анализы. И часто выясняется, что все это связано с недостатком магния.

Он ведь еще не только сам по себе важен. Дело в том, что без магния плохо усваиваются и другие необходимые для нас вещества – витамины В1 и В6, аскорбиновая кислота, кальций, фосфор. То есть без него начнутся проблемы и с иммунитетом, и с костями. Еще интересный факт, который я тоже прочитала в одной книге: если не хватает магния, кальций начинает откладываться в суставах и сосудах. Из-за этого появляются холестериновые бляшки, начинают «скрипеть» колени. Вот такой это незаменимый элемент!

У магния немало врагов, то есть ситуации или та пища, что мы едим, когда потребность в этом элементе увеличивается. Это стрессы, злоупотребление алкоголем и курение, любовь к жирной пище и кофе с газировками. Во всех этих случаях нужно есть побольше продуктов, в которых содержится много магния. К ним относятся семечки кунжута и тыквы, фундук и миндаль, а также все цельные зерна – овсянка, бурый рис, пшеница, греча.

Хочу поделиться рецептом «соуса с магнием», как я его называю за то, что в нем содержится почти суточная норма этого вещества. Все продукты доступны, готовить его несложно. А использовать можно и для макарон, и для овощей, а то и просто для того, чтобы намазать на хлеб.

1 стакан очищенных тыквенных семечек (обязательно нежареных, то есть не из пакетиков, а с рынка) замочить в чистой воде на 2-3 часа и процедить. Еще понадобится 0,5 стакана оливкового масла, 2 зубчика чеснока, по 1 ч. л. яблочного уксуса и меда, 1 стакан листьев базилика и 1 ч. л. соли. Все эти ингредиенты нужно измельчить в блендере или с помощью миксера. Сильно усердствовать не надо, чтобы соус получился немного «с комками».

Этим соусом поливайте отваренные макароны, картошку, овощи. На завтрак можно намазать его на хлеб. 2 ст. л. в день хватит для того, чтобы покрыть потребности организма в магнии.

Потапенко В.М., Вологодская обл., г. Череповец

Бабушкины средства выручают и сегодня



Чтобы победить болезнь, ищите главную ее причину! Все острые заболевания – не что иное, как стремление организма освободиться от токсинов, мешающих нормальной его работе. А хронические болезни – результат постоянного подавления тяжелых недугов неправильными способами лечения. Так считает ведущая рубрики К.И. Доронина, потомственная травница и сторонница естественных методов оздоровления.

КОГДА ТАБЛЕТКИ НЕ ПОМОГАЮТ

Вспоминая детские и юношеские годы, проведенные с моей мудрой бабушкой Еленой, я часто сожалею: не дослушала, не доучилась ее методам работы с больными. А ведь она помогала многим!

Вот, например, жила в нашем поселке Галинка, девочка армянских кровей, лет на 5 младше меня. Красоты необыкновенной: огромные глаза цвета спелой сливы, кудрявые черные волосы. Она часто приходила к нам вместе со своей мамой. Карина растила дочку одна, но благосостояние их семьи, конечно, было лучше нашего. И гордая Галинка не хотела со мной дружить. А бабушка Елена лечила ее маму. У Карины с задней стороны шеи был довольно заметный горбик, который бабушка разминала руками. «Вот где твоя беда, Карина, – говорила она. – Отсюда и головные боли, и шум в ушах, и зрение неважное. Да и давление повышено». Карина, смущаясь, отвечала, что у них это семейное. И у бабушки был такой горбик, и у мамы. Кто знает, мешал ли он здоровью или нет. «А сколько лет они прожили?» – спрашивает бабушка. Оказывается, немного: умерли в 42 и 52 года. Время-то было какое тяжелое! Бабушка Елена только качает головой. Напоследок ставит пиявок, после чего они уходят.

«Приходи еще, Карина», – говорит моя бабушка. Она советует чаще разминать болючее место, вертеть головой, глядеть на небо. И питаться умеренно, и траву пятипал принимать. А таблетки – они здесь не помогут.

МНОГО ЛЕТ СПУСТЯ

Прошли годы. Однажды я попала на профилактический осмотр к гинекологу. Вхожу в кабинет и вижу ту самую Галинку. Надо же, стала доктором! «Это я! Помнишь, как твоя мама приходила к моей бабушке?» – чуть ли не кричу от радости. А в ответ слышу холодные слова: «Да, я помню. И что вы хотите этим сказать? Мама умерла в 54 года». После осмотра она стала записывать в мою карточку результат обследования. И я заметила, как на записи упало несколько крупных капель пота. Когда Галинка выпрямилась, ее лицо было мокрым, а сзади на шее выделялся довольно внушительный горбик.

«Вы совершенно здоровы, – вынесла свой вердикт Галинка, – можете быть свободны.« Я попыталась поговорить с ней, чтобы решить одну проблему, связанную с хроническим циститом. Хотела еще рассказать, что у меня пересыхает во рту, когда волнуюсь. И другие неполадки со здоровьем тоже были. Но она прервала меня резко, даже как-то злобно: мол, что вы от меня хотите? Обратитесь к урологу, ваши болезни не по моей части. И тут мне вспомнился один давний эпизод.

ВРАЧИ ТОЖЕ БОЛЕЮТ

Карина привела к моей бабушке уже 13-летнюю Галинку, которую во время менструаций мучили тяжелейшие боли внизу живота. Плохо бывало до такой степени, что даже случалась рвота. Бабушка Елена обследовала позвоночник девочки и сказала, что ей надо вправлять копчик. Наверное, в раннем детстве был удар по копчику, и теперь там подвывих. В будущем это может даже повлиять на роды. «Приводи ее в следующий раз, – предложила Карине бабушка. – Вправлять надо в теплой ванне. Боли пройдут». Еще посоветовала давать девочке отвар душицы (материнской травы) каждый месяц за 5 дней до начала цикла. Но они больше не пришли. Галинка окончила школу с золотой медалью и поступила в киевский медицинский институт. Вышла замуж за благополучного комсомольского работника. Детей родить не смогла, потеряла мужа и умерла за год до пенсии. Причиной смерти оказалась очень тяжелая гипертония.

Да, врачи тоже болеют, а нередко и уходят из жизни раньше времени. Но почему? Ведь у них высшее образование, в их руках – точное диагностическое оборудование и современные лекарственные препараты...

ИЩИТЕ ПРИЧИНУ

Официальная западная медицина никогда не могла четко сформулировать главные причины болезней. И основополагающих принципов лечения тоже нет. Доктора сначала пользуются одними методами, потом отказываются от них и заменяют другими до следующего «переворота« в науке. Однако кровопускание, которое еще сравнительно недавно считалось чуть ли не панацеей, порой намного эффективнее смертельно опасных препаратов или скальпеля хирурга.

Примерно 100 лет назад появилась инфекционная теория заболеваний Луи Пастера. С ее помощью и теперь пытаются объяснить причины всех болезней. За последние 100 лет бактериология достигла поистине поразительных успехов. Однако болезни так же упорно преследуют человечество, как и раньше. Инфекционная теория тоже оказалась несостоятельной.

Видимо, причину болезни надо искать глубже: в наследственности, в ослаблении защитных сил организма. Есть естественные методы лечения. И они очень близки к тем, которые еще в 400-м году до н. э. изложил «отец медицины» Гиппократ. На протяжении

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



веков лучшие врачи применяли их на практике. И в прошлом веке, когда официальная медицина, вдохновленная борьбой с микробами, все дальше отходила от них, находились люди, которые продолжали их успешно применять.

СПОСОБНОСТЬ К САМОИСЦЕЛЕНИЮ

Казалось бы, все так просто! Воздерживайтесь от еды, выполняйте физические упражнения, разумно используйте горячую и холодную воду, солнечные лучи, свежий воздух... Вот и все лечение, которое помогало испокон веков. Уже давно стало ясно, что любая болезнь возникает главным образом из-за неправильного образа жизни. Нерациональное питание, недостаточный уход за телом, различные излишества и привычки, ведущие к нервному истощению организма, до добра не доведут. А успех самого простого естественного лечения объясняется тем, что организм очищается от токсических веществ. Они накапливаются годами и мешают нормальной работе органов.

Тело человека, как бы плохо с ним ни обращались, всегда стремится к восстановлению. Если болезнь не слишком запущена, в нем самом есть силы, которые помогают вернуться к норме. Но при условии использования естественных методов лечения. Основные из них – рациональное питание, лечебно-профилактическое голодание и водные процедуры. Давайте вместе проверим эффективность таких методов. Попытаемся справиться хотя бы с некоторыми распространенными заболеваниями. Ну, например, читатели «Лечебных писем» очень часто жалуются на проблемы с ногами.

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

Часто они появляются из-за нехватки в организме витамина А и плохого синтеза печенью витамина К. Трещины на пятках бывают очень глубокими, болезненными. Они инфицируются, воспаляются. Многое в таких случаях зависит от питания. Причем не только от рациона, но и от наших привычек. Пища плохо пережевывается и выделяется недостаточно слюны. Пищевой комок сразу направляется в желудок, а там не хватает нужных ферментов. Пищеварение нарушается, и витамины А, Е, Р «теряются» в организме. Это плохо влияет на состояние кожи, и пятки покрываются слоем ороговевшей кожи. Надо пересмотреть свои привычки, научиться правильно жевать и ежедневно включать в рацион рыбу, морковь, яблоки. Из наружных средств рекомендую следующие.

- На полчаса погрузить стопы в подогретое до 40-45 °С подсолнечное масло. Затем протереть салфеткой и смазать подходящим кремом для ног, а лучше всего отечественным кремом после бритья.
- Перед сном наполнить целлофановые мешочки очень мелко нашинкованным луком. Опустить туда стопы и равномерно распределить луковую массу. Закрепить бинтами и надеть носки. Утром промыть ноги теплой водой с мылом, вытереть, смазать кремом после бритья и надеть чистые носки. Делать такую процедуру 10 дней подряд.

После лечения не забывать про регулярный гигиенический уход.

ЧТОБЫ НЕ РОСЛИ КОСТОЧКИ

Что делать, если стали болеть, краснеть и увеличиваться косточки со стороны больших пальцев? Бывает, даже ходить невозможно. Большой палец отклоняется в сторону, а иногда и начинает взгромождаться на другой.

При таком заболевании помогают:

- 36-часовое голодание раз в неделю;
- переход на двухнедельную овощную диету;
- самодельный валик или специальное приспособление (есть в аптеках), которое кладут между указательным и большим пальцами;
- компрессы на ночь. Обвязать пальцы стопы бинтом, на который наложить слой смеси: по 1 ст. л. творога и геркулеса, 1 коф. л. йода и 1 ч. л. меда. Надеть целлофановый мешочек и закрепить хлопчатобумажным носком.

Лечение долгое, многократно повторяющееся, но оно приводит к хорошим результатам. Кроме того, обратиться к эндокринологу, чтобы тщательно проверить работу щитовидной железы.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ШПОР

Вначале очень болит одна пятка. Но лечить надо немедленно обе ноги! Такое происходит из-за отложения лишних, не использованных организмом солей. Суставы обрастают ими, и образуется что-то наподобие гвоздиков. Такие наросты-остеофиты надавливают на нервные окончания. Сразу же надо переходить на овощную диету. Дважды в неделю есть бобовые – фасоль, чечевицу, горох. И не менее месяца лечиться таким образом.

- На ночь приготовить раствор комнатной температуры: на 3 л воды – половина куска тертого черного хозяйственного мыла и полулитровая банка тертого хрена. Держать в нем ноги полчаса. Затем промыть теплой водой с мылом.
- Взять картофельные очистки, хорошенько их промыть, прокипятить 10 минут, растолочь и охладить. Поместить в целлофановые мешочки, погрузить в них пятки и надеть носки. Утром помыть ноги с мылом, смазать сметаной или сливками (втирать до полного впитывания). Затем припудрить детской присыпкой или ликоподиумом.
- Внутрь принимать настой из картофельных очистков. Их надо тщательно промыть в холодной воде. Затем посушить на вафельном полотенце несколько суток, прикрыв бумагой так, чтобы не попадали прямые солнечные лучи (иначе образуется токсичное вещество). На 4 ст. л. сырья – 0,5 л кипятка. Настоять ночь и процедить. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой на протяжении 40 дней.

3 ГЛАВНЫХ МЕТОДА ЛЕЧЕНИЯ

- **Голодание** – самый сильнодействующий метод. Благодаря ему отходы могут быть удалены из организма естественным способом. Есть противопоказания, посоветуйтесь с врачом.
- **Рациональное питание.** Только так мы можем предотвратить дальнейшее накопление в организме токсических веществ, очистить кровь и дать возможность всем органам работать максимально эффективно. Используйте научный подход. Для этого надо знать, сколько именно вам нужно калорий, определенных витаминов, минералов.
- **Водолечение.** С его помощью кишечник очищается простейшим способом, без использования какого бы то ни было лекарства, без риска для организма. А благодаря водным компрессам мы можем справляться с жаром, воспалением и болью. И никакого вреда компрессы не наносят, чего не скажешь о жаропонижающих средствах, используемых в официальной медицине.

Как я замуж вышла

Мы с моей старшей сестрой Натальей выросли в деревне, в Курской области. Это потом я в город подалась, окончила медучилище, в больнице работала, замуж вышла. А сестра так в деревне и осталась.

Виделись мы редко, у каждой свои заботы, но в последние годы, когда и она, и я оказались в одиночестве, стали чаще навещать друг друга. И вот года два назад возникла у моей сестры идея – найти мне мужа. Приехала она ко мне и говорит, что есть у нее один мужик на примете из соседнего поселка, народный лекарь, от всех болезней лечит.

Бабы от него без ума, но больно он разборчивый, ему тоже непростая женщина нужна, чтобы поговорить можно было о том о сем. Я уже на пенсии была, одной жить надоело, но в ближайшем моем окружении мужчины попадались все, как назло, пьющие.

А муж мой никогда капли в рот не брал. Я тоже вина избегала, и мое условие – чтоб мужик был непьющий. Но сестра меня успокоила: «Что ты, – говорит, – он вообще не пьет, понимаешь – вообще, даже пива не пьет, вот что обидно! Он тебе и суставы твои вылечит». Ну, наверное, это меня и сразило. Уж очень руки в запястьях у меня в последнее время болели, да так сильно, что ночью спать не могла, а обезболивающие мази помогали только на время.

И вот прошлой зимой, как раз под Новый год, я отправилась «на смотрины». Нашла улицу, иду по ней к дому этого лекаря, и вдруг – бац! Провалилась выше колена в какую-то яму, сверху припорошенную снегом. А там – камень или еще что-то твердое, в общем, подвернула лодыжку и осела прямо в снег. Идти не могу, все – приехала к «жениху», называется.

Ну, что делать? Телефон не берет, уже смеркается, людей вокруг никаких, струхнула я – что ж мне всю ночь тут просидеть? Стала на помощь звать, сначала тихо, а потом – как завою, как закричу в отчаянии! И вскоре из калитки напротив вышел мужчина среднего роста, в меховой безрукавке, смуглый, черноволосый – ни одного седого волоса, а глаза веселые, синие, глубоко посаженные. Сердце мое сразу дрогнуло, и я догадалась, по описанию сестры Наташи, что это он и есть – Федор Степанович, «жених» мой, деревенский лекарь. Он подбежал ко мне, приподнял, помог до избы своей добраться, усадил прямо в сенях, разул, стал мою ногу осматривать.

«Да, точно растяжение, ну, ничего, сейчас все будет хорошо, – улыбнулся лекарь. – А вы откуда, не из Курска? Вы не Анна ли случаем?» Так и познакомились. Он ушел в кухню и стал там хлопотать, а я наблюдала за ним в полуоткрытую дверь, проникаясь все большей и большей к нему симпатией. А он гремел чайником, кастрюльками, хватал с полки прозрачные банки, в которых были сушеные травы и корешки.

Тут я посмотрела вглубь кухни и увидела большой застекленный шкаф, а в нем… У меня внутри все оборвалось. Шкаф был доверху набит бутылками с пивом. Вот тебе и непьющий! Вот тебе «даже пива не пьет»! Да и тут, в сенях на полу, – целый штабель пустых пивных бутылок. Конечно, пиво – не водка, но в таком количестве!

Недолго думая, я кое-как натянула сапоги – и бежать! Открыла потихому дверь и поковыляла к калитке, думаю – пусть и не дойду никуда, но ни за что в этом пивном притоне не останусь.

Обидно мне стало – так лопухнуться! Что ж сестра-то меня обманула? Понятно, почему к нему все бабы бегают: он их пивом напоит, много ли женщине надо, а потом…

Такие безумные мысли у меня в голове завертелись, и горькие слезы на глаза навернулись, очень уж понравился мне мужик-то этот, очень приглянулся, но с пьяницей жить – хуже некуда!

Догнал меня тогда Федор, затормошил, стал расспрашивать – что случилось, почему я с больной ногой убежала, куда, зачем… Ну, я и выпалила ему, что алкоголя сроду в рот не беру и с пьющим даже говорить не желаю. Как же он хохотал! Даже в сугроб завалился.

А потом поднялся, сгреб меня в охапку, но не удержался, и тут уж мы вместе в снег повалились. «Ну, ты и вправду необыкновенная, верно мне твоя сестра про тебя сказала – не баба, говорит, а кремень! Такую я и хотел. Ну, пойдем, я тебе покажу, что я с пивом делаю, ведь я тебя буду им лечить!» – сквозь смех уговаривал меня этот чудной человек.

В избе уже было натоплено и чудесно пахло – душистыми травками, медом и… пивом.

Он долго, с перерывами, прикладывал к моей больной ноге свой «пивной набор», как он это называл, – чудодейственный компресс из горячего пива с травами и черным перцем, а сам рассказывал мне, какое это целебное средство – пиво, и именно для применения не столько внутрь, сколько снаружи.

«Почему, ты думаешь, пиво в бане льют на раскаленные камни? – спрашивал он меня. – Потому что пивной пар очень полезен и для кожи, и для всего организма, он очищает и питает, выводит шлаки. Опять же при простуде – надо сделать пивной компресс с медом и обернуть им горло на ночь. Утром – никакого першения!»

«Слушай, – вдруг осмелела я, – а почему к тебе все бабы бегают? Ты бабник – да? Чем ты женщин-то обольщаешь, признайся!»

Тут он опять захохотал: «Да я им кремы и маски из пива делаю – и для волос, и для лица – от морщин, для гладкости и упругости кожи».

Узнав, что я мучаюсь от боли в запястьях, Федор на ночь надел мне лечебные «браслеты» – плотные бинты в несколько слоев, смоченные смесью из теплого творога, тертого репчатого лука и, конечно же, пива.

В первый раз я проспала всю ночь как убитая, забыв и о своих суставах, и даже о растянутой лодыжке, которая прошла удивительно быстро, буквально через несколько дней – благодаря усилиям моего чудо-лекаря и, наверное, пиву.

Анна Сергеевна К., г. Курск



ЕСЛИ НЕОБХОДИМ РЕНТГЕН

Вот что я услышала, побывав в поликлинике. Если предстоит рентгеновское обследование, надо учитывать следующее.

Нежелательные последствия облучения могут компенсировать витамины А, С и Е, являющиеся антиоксидантами. Их много в некоторых продуктах, а также в красном сухом вине.

Помогают снизить опасное воздействие облучения сметана, творог и кефир. Полезно также есть свинину, мясо индейки, морепродукты, грецкие орехи и пить зеленый чай.

Из фруктов и овощей нужны фейхоа, бананы, морковь, свекла, помидоры, оливки, чеснок. Очень полезна клюква.

А вот лук и петрушку стоит есть непосредственно перед посещением рентгеновского кабинета. И затем – через каждые 2 часа в первый день после обследования.

Епифанова Светлана, г. Тула

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ

Часто можно остановить простуду почти сразу. И гораздо легче ее перенести, если при первых же признаках предпринять простые меры. Например, выпить вот такой напиток.

В стакан горячего молока добавьте 1 ч. л. сливочного масла, на кончике ножа черного молотого перца и соли по вкусу. Размешайте и выпейте маленькими глоточками.

Обычно стакана достаточно, но можно и еще один принять, если захочется.

Сорина А., г. Пятигорск

ЦЕЛЕБНЫЙ ОТВАР

Это отвар из льняных семян. Лечиться им меня научила бабушка много лет назад. Если вдруг начинают болеть и кровоточить десны, если во рту или горле воспаление, сделайте такой отвар.

Залейте 4 ч. л. семян льна 1 л воды и прокипятите на умеренном огне 10-15 минут. Затем накройте кастрюлю полотенцем и поставьте в теплое место на 1 час. Готовый отвар не обязательно процеживать, а для вкуса можно добавить лимонный сок. Пейте его горячим по 1/2 стакана до 6 раз в день, полощите им рот и горло (тогда лучше процедите). Он еще снимает отеки лица, вызванные заболеваниями сердца и почек. Стойкий результат достигается через 2-3 недели. Противопоказаний нет, а польза существенная для всего организма.

Иванова Людмила Федоровна, г. Иваново

Есть ли смельчаки?

Вдова уже 6 лет, инвалид 3-й группы (общее заболевание). Мне 57 лет, средней полноты, не красавица, но с открытой душой. Интересы разносторонние, живу в поселке. Надоело одиночество. Хотелось бы встретить вдовца, можно с инвалидностью, непьющего и не судимого, доброго, не жадного, не скандалиста. Внешность не важна. Если найдется такой смельчак, звоните.

Адрес: Татьяне, 353672, Краснодарский край, Ейский р-н, п. Октябрьский, ул. Гагарина, д. 46. Тел. 8-918-093-74-62

40 лет душа в душу...

Похоронила мужа 3 года назад. Прожили 40 лет душа в душу. Стало тоскливо и одиноко без близкого, любящего, преданного человека. Если кто пожелает разделить со мной одиночество и обрести радость в общении, прошу, откликнитесь! Мне 64 года (165-67), светловолосая, голубоглазая. По образованию педагог, по призванию культработник. Люблю музыку, людей и жизнь. Жду и надеюсь на искренние отношения.

Светлана, Кировская обл., Юрьянский р-н, тел. 8-922-950-52-51

Где ты, земляк?

Вдова, 67 лет, сельчанка, живу в своем доме. Есть огород, сад – фрукты, ягоды. Все лето ухаживаю за растениями. Люблю вкусно готовить, печь пироги, сама пеку хлеб. По образованию ветврач. Познакомлюсь с мужчиной 67-74 лет, не судимым и непьющим (на это у меня аллергия). Желательно со Ставропольского края, так как я ставропольчанка из Георгиевского района. Вдовец, откликнись, тебя ждет вдова, твоя землячка!

Адрес: Павленко Нине Андреевне, 416432, Астраханская обл., Лиманский р-н, с. Кряжевое, ул. Почтовая, д. 60. Тел. 8-961-055-27-28

Будет добрая семья

Одинокий дедушка, 80 лет, без вредных привычек, с юмором. Решил провести референдум по поводу избавления от одиночества. Хочу приватизировать бабульку, такую же, без вредных привычек. Я удочерю ее, она усыновит меня – и будет добрая семья. Секс каждый день не обещаю. Прочитай, улыбнись и пиши скорей ответ!

Адрес: Якимову, 617470, Пермский край, г. Кунгур, д/в

На пороге осени

Мне 47 лет (185-75). На пороге своей осени ищу бодрую женщину, верующую христианку. Возраст – в пределах разумного. Я инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Внешних признаков болезни нет. Не против, если у вас тоже группа инвалидности, 2-я или 3-я. Если Богу будет угодно, Он соединит и благословит нас. Звоните с 14 до 19 часов, кроме субботы и воскресенья.

Сергей, Московская обл., г. Дзержинский, тел. 8-916-808-38-25

Чтоб не пил, не обижал

Добрая, порядочная, 58 лет, рост 155 см. Не пью и не курю. Люблю лес, речку, огород. Мечтаю жить в сельской местности. Хорошо готовлю, пеку пироги. Дети взрослые, обеспеченные, живут своими семьями. Хочу найти друга по переписке или для серьезных отношений. Чтоб не пил и не обижал женщину. Желательно из Вологодской, Ярославской, Костромской областей. Ценю порядочность.

Адрес: Сивковой Галине Александровне, 160031, г. Вологда, ул. Чехова, д. 1, кв. 22. Тел.: 8-951-747-86-44

Нет помощника

Бабушка, 73 года. Хочу найти помощника по хозяйству своего возраста. Даже согласна на переезд.

Рита, Ростовская обл., тел. 8-905-430-85-45

Люблю выращивать цветы

Буду рада через нашу газету обрести новых настоящих друзей, мужчин и женщин, из Москвы или ближайшего Подмосковья. Я умею дружить. Люблю выращивать цветы. Хотелось бы найти друзей с общими интересами.

Адрес: Пчелинцевой Тамаре Петровне, 117208, г. Москва, ул. Чертановская, д. 1, корп. 1, кв. 20

Рад общению

Мне 26 лет, среднего роста, симпатичный. Инвалид 1-й группы с перспективой в лечении. Увлекаюсь компьютерами, кулинарией, чтением. Люблю домашних животных, природу. Хочу найти симпатичную девушку до 28 лет с инвалидностью или без, без детей, согласную на переезд. Для серьезных отношений и создания семьи. Пишите или звоните, рад пообщаться!

Адрес: Малинову Михаилу, 429700, Чувашия, п. Ибреси, ул. Кооперативная, д. 23, кв. 2. Тел. 8-987-661-71-45

Простая русская женщина

Вдова, простая русская женщина, 62 года (156-78). По гороскопу Водолей. Веду здоровый образ жизни. Хочу познакомиться с таким же вдовцом, желательно отставником, так как я была женой военнослужащего. Пока – для дружеских отношений, а там время покажет.

Алла, г. Тверь, тел. 8-905-606-50-97

Очень люблю детей

Мне 36 лет (185-95), выгляжу на 28, брюнет. Живу в однокомнатной квартире, на втором этаже двухэтажного дома у леса. Нет горячей воды, но имеется бойлер. Работаю почтальоном. Имею 3-ю группу инвалидности по неврологии. У меня тремор кистей в связи с нейроинфекцией (возможно, и врожденный). Все делаю сам. Православный, хожу в храм. Хочу познакомиться с бескорыстной женщиной до 40 лет, можно на инвалидности. Можно и с ребенком – очень люблю детей. Согласен на переезд при возможности устроиться на работу. Звонить можно по выходным.

Мой адрес: Водневу Алексею, 215010, Смоленская обл., г. Гагарин, пер. Мелиоративный, д. 8, кв. 6. Тел. 8-962-196-17-75. E-mail: alvodnev@yandex.ru

Сыну нужен папа

Хочу встретить мужчину воспитанного, не жадного и надежного. Вы без вредных привычек, не судимый, с чувством юмора, добрый, порядочный, любящий животных, природу. Мне 42 года, по гороскопу Телец. Есть маленький сынок, ему 4 года. Я красивая и стройная, без вредных привычек.

Настя, Краснодарский край, тел. 8-929-837-99-32

Хочу создать семью

Мне 47 лет, разведена, по национальности русская. Надеюсь встретить надежного, верного и доброго, самостоятельного и внимательного человека. По характеру я добрая, очень переживаю за боль других. Окончила Брянский технологический строительный институт. Есть дочь Машенька, ей 19 лет.

Адрес: Кобыль Ирине, 242600, Брянская обл., г. Дятьково, ул. Дм. Ульянова, д. 1, кв. 12. Тел. 8-905-188-44-89

Порядочный, непьющий

Для совместной жизни познакомлюсь с женщиной 50 лет, порядочной, честной, надежной, без всяких вредных привычек и желательно без детей. Вы из Реутова, Балашихи или Москвы, со своим жильем. Профессия не имеет значения. Мне 50 лет, россиянин, порядочный, непьющий, своего жилья в России нет.

Валерий, Московская обл., тел.: 8-925-880-48-03, 8-926-345-29-78

Подарю заботу, радость

Мне 58 лет (160-68). Добрая, отзывчивая, обыкновенная. Образование среднее специальное. Сейчас на пенсии. Здоровье в норме (согласно возрасту). Хвалить себя не люблю и не умею, но смогу подарить заботу, уют, радость. Устала прощать предательство, ушла сама. После развода своего жилья нет. Поэтому обращаюсь только к тому, кто сможет понять и принять.

Татьяна, Свердловская обл., тел. 8-992-020-97-30

Ценю верность

Одинокий мужчина, 64 года, невысокого роста (160 см), спортивного телосложения. Ищу такую же одинокую, невысокую, не склонную к полноте, внешне приятную женщину. Вы не связаны детьми и внуками, порядочная, не жадная к деньгам (хотя без них тоже не проживешь), непьющая и некурящая. Желательно в возрасте 57-58 лет, не старше, из Тверской области или ближайших



мест. Хочется встретить женщину самостоятельную, любящую домашний уют. Я люблю природу, ценю преданность и верность.

Тел. 8-962-244-98-36

Бывает и депрессия...

Прожила 40 лет на юге в очень красивом городе. Но дочери захотелось купить квартиру внуку, и я согласилась продать свою. Живу с ее семьей 4 года. Без скандалов, но чувствую себя квартиранткой. Друзей, подруг у меня в Сибири нет. Люблю театр, но не с кем туда ходить. Иногда такая депрессия бывает... Очень хочется познакомиться хоть с женщиной, хоть с мужчиной, чтобы общаться, ездить друг к другу в гости. Мне 74 года, рост 155 см, добрая. Не полная, так как слежу за собой. Работала модельером-конструктором. В небольшом поселке на Байкале есть домик. За огородом – черника, брусника, грибы. Воздух чудесный, так как с одной стороны озеро Байкал, а с другой горы. И в колодце вода чистая, холодная.

Чеснокова Вера Петровна, г. Иркутск, тел. 8-914-906-70-01

Познакомлюсь с доброй девушкой

Мне 27 лет, приятной внешности, худенький, рост 185 см. Спокойный, домашний, не пью и не курю. Инвалид 3-й группы, работаю. Живу вместе с мамой. Хочу познакомиться с простой девушкой, доброй, спокойной, домашней, без вредных привычек, можно тоже с инвалидностью 3-й группы. Желательно из Ульяновска или Ульяновской области.

Адрес: Агафонову Сергею, 432054, г. Ульяновск, ул. Ефремова, д. 123, кв. 19. Тел. 8-927-633-07-85

Для взаимной поддержки

Прошу откликнуться одинокого порядочного человека, мужчину или женщину, можно и с внучкой или внуком. Мне 51 год, не пью и не курю. Аллергия на котов, алкоголиков и наглецов. Спокойная, хозяйственная, порядочная. И вы примерно моего возраста, без вредных привычек, жилищных и материальных проблем. Знакомство – для взаимной поддержки. Может, у кого пустует жилье в сельской местности? Хотелось бы заниматься огородничеством, собирать лечебные травы на чай или присматривать за детками. Я окончила с отличием индустриально-педагогический техникум и нянчила многих детишек, не только своих. Дети меня любят, уважают, и родители тоже. Можно сначала написать СМС.

Адрес: Марченко Елене, 391434, Рязанская обл., г. Сасово, пр. Свободы, д. 19а, кв. 531. Тел. 8-900-603-70-10

Кто со мной в Крым?

Надеюсь с помощью нашей газеты найти спутника жизни, который бы захотел переехать со мной в Крым. Мне 61 год, высокого роста, стройная. Вредных привычек, жилищных и материальных проблем нет. Есть высшее гуманитарное образование и взрослые самостоятельные дети, живущие отдельно. Всего 2 условия к избраннику: чтобы был интеллигентным и не жадным. Было бы очень приятно, если и верующим, но без фанатизма. Без надежного мужского плеча переезд мне не осилить. Я безумно люблю Питер, в нем прошла вся жизнь. Севастополь – это маленький Питер, только там много солнца и завораживающее теплое море. Жду звонка романтиков и любителей путешествовать.

Елена Васильевна, г. Санкт-Петербург, тел. 8-981-853-96-36

Одной скучно

Мне 62 года, невысокого роста (160 см), порядочная, общительная, хозяйственная. Двое взрослых детей. Часть лета живу в деревне, но одной скучно. Одна 3 года. Хотела бы познакомиться с надежным, порядочным мужчиной без судимостей и вредных привычек.

Татьяна, г. Ярославль, тел.: 8-930-115-01-97, 8-962-213-27-37

С пьяными не интересно

Хочу переписываться с людьми, которые бросили пить или хотят бросить. Мне 45 лет, бывший алкоголик, в течение 6 лет не пью. Теперь мне не интересно общаться с пьяными, а трезвых людей все меньше и меньше. Завязавшие с алкоголем, расскажите, чем вы заполнили освободившееся от пьянки время. Напишите о своих занятиях, развлечениях, хобби. Отвечу всем.

Адрес: Олегу, 665729, Иркутская обл., г. Братск-29, а/я 3150

Ищу родственную душу

Понимаю, что в 65 лет искать родственную душу бесполезно, но все же надеюсь найти ее, прежде чем уйти навсегда. Думаю, что жизнь для того и дается. Во мне с детства больше человеческого, чем женского. Хочу наконец встретить взрослую мужскую душу, чтобы быть с ней на равных. Но есть у меня одна особенность – врожденное отвращение к алкоголю и табаку. Вариант прислуги и няньки тоже не приемлю – сыта по горло.

Адрес: Валентина, 347380, Ростовская обл., г. Волгодонск, а/я 696

Вместе будет интереснее

Одинокая пенсионерка, 60 лет. Ищу друзей по переписке, единомышленников и единомышленниц, интересующихся методикой Л.Г. Пучко, народной медициной, разведением лекарственных растений. Поговорить практически не с кем. Вместе интереснее и веселее, ведь коллективная аура намного сильнее. Можно создать небольшую группу здоровья. У меня есть дача в живописном месте, правда, маленькая и без удобств. Отзовитесь, друзья!

Адрес: Филатова Л.Н., 354386, Краснодарский край, Адлер, п. Голицыно, д/в. Тел. 8-918-617-97-43

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Как остановить туберкулез?

Сильно болеет дорогой мне человек – туберкулез последней стадии, уже не лечат. Травы, кедровое масло не помогают. Половины легкого нет, а оставшееся все дырявое. Лейкоциты высокие, СОЭ 50, сердечный ритм очень частый. Я понимаю, что последняя стадия. Но, может, есть шанс хотя бы приостановить болезнь на несколько месяцев? У меня четверо детей, сама подняла их, муж умер. Надеюсь на ваши советы, чтобы продлить жизнь хотя бы еще чуть-чуть…

Адрес: Елене Михайловне, 155926, Ивановская обл., Шуйский р-н, с. Васильевское, ул. Школьная, 11. Тел.: 8-960-503-70-73, 8-915-844-73-93

Злополучный перелом

Сломала правую руку около запястья 15 августа. Диагноз: закрытый перелом лучевой кости. Через 2 недели после наложения гипса пальцы стали сильно отекать. И вся рука до локтя. Гипс ослабляли, но и после его снятия кисть сильно распухшая. Через 1,5-2 часа после физиотерапии, ЛФК она снова распухает. Ни у кого из тех, кто со мной ходил на процедуры, такого не было. До сих пор пальцы отечные, в кулак не сжать. Рука в запястье почти не гнется, положить ладонь на стол не получается. Прошу откликнуться тех, с кем такое случалось!

Адрес: Сабанцевой Татьяне Евгеньевне, 659306, Алтайский край, г. Бийск-6, Коммунарский пер., д. 25, кв. 56

Мучает мастопатия

Давно мучает мастопатия молочных желез. Я пью травы. Вычитала, что помогают персиковые листья и цветки. Но у нас в Кировской области не растут персиковые деревья. Помогите мне, пожалуйста, и напишите, чем лечить мастопатию.

Адрес: Малых А.Я., 610013, г. Киров, ул. Советская, д. 174, кв. 48

Прошу помочь детям

Старшей дочери 10 лет, у нее нейропатия малоберцового нерва, еще грудной и поясничный сколиоз позвоночника. У младшей (7 лет) повышенное внутричерепное давление, постоянно бронхит, аллергия. Не знаю, как бороться с этими заболеваниями. Будем рады, если кто поможет и вещами, продуктами. Нужны школьные принадлежности, детские книжки, носочки, постельное белье. У меня нет зимних сапог (размер 40-й). Буду молиться за вас.

Адрес: Сюткиной Екатерине Николаевне, 414000, г. Астрахань, ул. Челюскинцев, д. 67, кв. 7. Тел. 8-917-181-03-59

Сильное воспаление

У меня сильное воспаление плечевого сустава, скованность в шее и плечах. Имею инвалидность, практически не хожу. Мне 53 года. Прошу читателей поделиться рецептами. Хотела бы полечиться травой – мартинией душистой. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Авдеевой Ирине Григорьевне, 236000, г. Калининград, ул. Г. Димитрова, д. 24, кв. 10. Тел. 8-952-119-16-35

Есть ли выход?

У меня горе – у внучки с рождения микроцефалия (маленький мозг). При рождении получила инсульт. Девочке 2 года, а она еще не двигается, лежит. С рождения – таблетки, уколы, и у нее уже больной желудок. Есть ли какой-то выход из этого тупика? Можно ли помочь ребенку народными средствами? Отзовитесь, люди добрые!

Адрес: Ивановой Ольге Васильевне, 187003, Ленинградская обл., г. Тосно-3, с/з Ушаки, д. 5, кв. 5

Бессонница, неполадки с поджелудочной

Мне 41 год, инвалид 2-й группы. Несколько лет назад принимал снотворные и превысил дозировку. Теперь часто просыпаюсь ночью, иногда через каждый час. Принимаю ноотропы (улучшают мозговые функции), но результата нет. Буду очень признателен за дельные рецепты. Травы, к сожалению, пить не могу, так как они повышают кислотность. У меня еще проблема с поджелудочной железой. Из-за этого желчи выделяется меньше, чем надо, поэтому и таблетки пить уже не могу. Есть ли рецепт для укрепления поджелудочной железы?

Адрес: Литвиненко Виталию, 350051, г. Краснодар, ул. Новаторов, д. 4, кв. 2

Заболевание уретры

У меня редкое заболевание – стриктура уретры. В мочевом канале образовались спайки, поэтому затрудненное мочеиспускание. Буду благодарен, если кто подскажет методы лечения.

Адрес: 353730, Краснодарский край, ст. Каневская, а/я 28

Увеличены печень и селезенка

Внуку 21 год, занимается спортом, тяжелой атлетикой. Но у него увеличены печень и селезенка. Не ест продукты, в которых много холестерина, и первые блюда. Но когда идет на тренировку, пьет большой бокал кофе. Я очень за него беспокоюсь и прошу совета.

Адрес: Левченко Лидии Петровне, 150010, г. Ярославль, п. Октябрьский, д. 24, кв. 32

Нейросенсорная тугоухость

Страдаю от нейросенсорной тугоухости 3-й степени. Шум в ушах бывает такой, как будто там мотор работает. Бывает пульсирующий шум, звон, свист. Ночью просыпаюсь из-за этого. Мне сейчас 60 лет, а началось все еще в 2006 году. Но и в молодости не слышал шепот. Я уже устал от этого заболевания. Подскажите, как избавиться от шума!

Адрес: Андрзянову Фаниху Шамгуновичу, 617453, Пермский край, Кунгурский р-н, с. Усть-Турка

Шум в голове

Постоянно жужжит в голове. Невролог выписал таблетки, но они не помогают. Может, какие-нибудь народные рецепты помогут?

Адрес: Старостину А.С., 150030, г. Ярославль, ул. Гоголя, д. 11, к. 2, кв. 106

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786–27–50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г. Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07. E-mail: reklama@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.

Подписано к печати 10.12.2014. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 12 января. Общий тираж 680 000 экз. Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная

